MF ÖZEL

BEYNİNİ HACK'LE DAHA ÇOK YAĞ YAK!

MEN'S FITNESS

DÜNYANIN EN FİT ERKEK DERGİSİ

3 BOYUTLU ABS

Sadece 4 haftada

EVDE PLAJ VÜCUDU

3 farklı antrenman

NEDEN KAZEİN? KULLANMALI.

SEKS

Mükemmel performans için 14 ipucu

YAZA ÖZEL FİTNESS TÜYOLARI

HIZLI DİYET TUZAĞINA DÜŞME!

CEM YILMAZ'IN FİTNESS HOCASI SAMİ HAMİDİ

SAAT: CASIO G-SHOCK (GA-700-7A)

HAZİRAN

ISSN 21480567

9 772148 056003

MH MEDIA

Sayı:2018/6 Fiyatı:10 KKTC: 12

KARACA®

1 9 1 7

karaca.com.tr /ciftgeyikkaraca

Haziran 2018

Özel Konular

50 Sami Hamidi: Başarıyı Resmedin Son dönemde çalıştırdığı Cem Yılmaz, Ozan Güven, Soner Sarıkabadayı gibi isimlerle adından söz ettiren Sami Hamidi ile başarılarına dair sohbet ettik. Sohbetimize sürpriz bir konuk da katıldı...

56 Hızlı Diyet Tuzağına Düşmeyin

60 Dondurulmuş Ziyafetler Birçok dondurulmuş gıda, zannedilenin aksine omuz çevrilmeyi hak etmiyor.

66 Doğan Can Polat: Türkiye'nin En Genç Şampiyonlar Şampiyonu

72 Tarihin Çatısından Atlayanlar: Turkey Home Merrell Mardin Dünya Parkur Şampiyonası, muhteşem performanslarla tamamlandı.

76 Önder Saday: Zaman zaman değil, her zaman güçlü!

84 24 Yöntemle genlerini hack'le ve daha fazla yağ yak!

18

Bu yaz "kendinin en iyi versiyonu" olmak adına neler yapabileceğin konusunda kafan karışıksa, Men's Fitness tüm bilimsel verileri, uzman tavsiyeleri ve test edilmiş gerçekleriyle yanında.

Haziran 2018

Fit Fokus

9 fiziksel ve zihinsel sağlığınız için koşun

10 Strongman'ler kadar güçlenmek istiyorsanız, özel ekipmanlara gerek yok.

14 Koşu bandını boş verin. Kalp ritminizi ağırlık kullanarak yükseltin.

16 Yeni araştırmalar, kahvaltı alışkanlıklarınızı yeniden gözden geçirmenizi gerektirebilir.

En İyiler

20 6-Pack efsaneleri

22 Yiyecekleri de sağlığına kavuşturmak mümkün

24 Kazein mercek altında

26 VR ile gerçeküstü bir spor deneyimi

28 Deniz Eke

30 Stil

31 Doktorunuz emrediyor: Su için!

32 Aşık mısın yoksa sadece arzuluyor musun?

36 Mercedes A Serisi ve Fort Fiesta ST incelemeleri

Vücut Rehberi

91 Evde bir ayda forma gir

98 Kuvvet antrenmanı: Maksimum ağırlık

106 Fit erkeklerin tavuk rehberi

108 Güvenli kilo verme antrenmanı

112 Deadlift 101: Doğru halter teknikleri

12 Domatesle daha iyi nefes al

34 Yatakta iyi olduğunuzu fark etmenizi sağlayacak 14 ipucu

40 Eğer antrenman yapmadan bir ya da iki saat önce içki içiyorsanız, alkol vücudunuza daha fazla zarar verebilir.

Yazarlar

42 Tespit et! Milenyum jenerasyonunu anlamak için nelere dikkat etmeli?

43 İyi ol! Kırk yıllık hatırı ile kahve

44 Tespit et! Hayallerinizi yanınıza alın

45 İyi görün! Daha sıkı görünümlü bir karın istiyorum!

46 Sınırları zorla! Yaz aylarında yapılmaması gereken fitness hataları

47 Doğrunu bul! Vücut geliştirme sporunun tarihçesi

48 Cesur ol! Penis dosyası

CASIO

Stay Cool, Stay Tough, Stay Fit.

G-SQUAD GBA-800

STEP TRACKER / TIMER / STOPWATCH

• Automatic Time Adjustment •World Time for over 300 cities • Easy watch setting

GBA-800-9A

G-SHOCK

ERSASAAT

444 ER SA (37 72) • www.shocktheworld.com.tr

gshocktr gshocktr G-Shock Türkiye

Son Dönemeç!

Yeni bir ay, yeni bir sayıdan herkese merhaba…
Haziran ayıyla birlikte plaj vücudu için hazırlıklarda son aşamaya gelindi. Fitleşmek, vücudumuzla ilgilenmek, yaşam tarzımızı değiştirmek ve bu sezon kendimize, karakterimize yakışır bir bedene erişmek için son dönemeçteyiz.
Bu sayımızda siz MF erkeklerini hızlı bir programa alıyor, bir ayda hızla yağ yakmanız için hazırladığımız "Güvenli Kilo Verme Antrenmanı" ile yaza hazırlanmakta geç kalan herkesi sağlıklı ve göze hitap eden bir plaj vücuduna kavuşturmayı umuyoruz.

Tabii sağlıklı bir yaşam sürebilmek için verdiğimiz çabalar sadece yaz aylarını fit geçirmek için olmamalı. Tüm bu çabalarımızı tüm seneye yaymalı, yaşam tarzımızın temeline oturtmalıyız. Sağlıklı beslenmek ve hedeflerimize ulaşmamızı sağlayacak kesin, net kararlar almak, bedenimize sahip çıkmak, kendimize karşı bir sorumluluğumuzdur.

Siz değerli MF Erkekleri için bu sayımızda, kuvvet kazanma ve yağ yakma odaklı tam 21 sayfalık bir Vücut Rehberi bölümü hazırladık.
Ayrıca bu ayki kapak konuğumuz, eski Men's Fitness Fit Model yarışması birincisi Sami Hamidi ile gerçekleştirdiğimiz sohbette sürpriz bir konuğumuz oldu. Oldukça ilginizi çekeceğinden eminiz.

Bu ay yine dopdolu bir MEN'S FITNESS sizi bekliyor. Birazdan sayfaları çevirmeye başladığınızda ne demek istediğimizi anlayacaksınız. Keyifli okumalar…

Hepinize güzel bir yaz, huzurlu bir Ramazan Bayramı ve ülkemizin geleceği için hayırlı sonuçlanacak bir seçim diliyorum.
Temmuz'da görüşmek üzere…
Sevgiyle ve sporla kalın.

mahmuthayirlioglu

MEN'S FITNESS dergisinin resmi hesabı: @mensfitness_tr
MEN'S FITNESS dergisinin resmi hesabı: @TurkiyeMensfitness
MEN'S FITNESS dergisinin resmi hesabı: @MensFitness_TR

MEN'S FITNESS

MH Medya
Cenap Şehabettin Sk. No:47/1 Koşuyolu - İstanbul / Türkiye
Tel: +90 216 325 39 19 pbx - Faks: +90 216 325 37 47

İMTİYAZ SAHİBİ
MH Medya Reklamcılık Ltd. Şti. adına
Melisa HAYIRLIOĞLU
melisa@medyalink.com.tr

GENEL MÜDÜR
Elif Eren Övdür
elif@medyalink.com.tr

YAZI İŞLERİ
GENEL YAYIN YÖNETMENİ Mahmut Hayırlıoğlu mahmut@medyalink.com.tr

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ (SORUMLU)
Hazal Hayırlıoğlu
hazal@medyalink.com.tr

HABER MÜDÜRÜ
Tunç Olcay
tunc@medyalink.com.tr

OTOMOBİL EDİTÖRÜ Ahmet Said Özen
ahmet@medyalink.com.tr

GÖRSEL YÖNETMEN Rıfat Kurt

KATKIDA BULUNANLAR Fırat Çakır, Gökçen Erdoğan, Cem Tınaz, Kenan Topuz, Sinan Ulusoy, Pınar Salahoğlu, Selahattin Dönmez, Cenk Hoca, Bülent Cihantimur, Suat Çalış, Fatih Koçyiğit

REKLAM
GENEL MÜDÜR Elif Eren Övdür elif@medyalink.com.tr
REKLAM DİREKTÖRÜ Sinem Doğru sinem@medyalink.com.tr
REKLAM REZERVASYON Filiz Mutlu filiz@medyalink.com.tr
Tel: +90 216 325 39 19 Faks: +90 216 325 37 47

Basıldığı Yer: **Ege Basım**
Esatpasa Mahallesi, Ziya Paşa Caddesi, 34704 Ataşehir/İstanbul
T: +90 216 470 4 470 **F:** +90 216 472 84 05
W: ege@egebasim.com.tr

Baskı Tarihi: 25 Nisan 2018
Yayın Türü: Yerel, süreli, aylık
Dili: Türkçe
Konusu: Sağlık
Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım A.Ş.

MEN'S FITNESS, AMI'nin lisanslı yayınıdır. Türkiye'deki tüm yayın hakları Medyalink Yayıncılık Reklamcılık ve Org. San. ve Tic. Ltd. Şti.'ye aittir. Dergide yayımlanan yazı ve fotoğrafların tüm hakları MEN'S FITNES Türkiye'ye, yayımlanan ilanların sorumluluğu ise ilan sahiplerine aittir. İzin alınmaksızın tümüyle ya da kısmen kullanılamaz. MEN'S FITNESS Türkiye, basın meslek ilkelerine uymayı taahhüt eder.

ULUSLARARASI EDİSYONLAR
Australia, Bahrain, Indonesia, Kuwait, New Zealand, Oman, Qatar, Saudi Arabia, United Arab Emirates, United Kingdom

WEIDER PUBLICATIONS, LLC
A SUBSIDIARY OF AMERICAN MEDIA, INC.
CHAIRMAN, PRESIDENT & CHIEF EXECUTIVE OFFICER David Pecker
EXECUTIVE VICE PRESIDENT/CHIEF MARKETING OFFICER Kevin Hyson
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, CONSUMER MARKETING David W. Leckey
EXECUTIVE VICE PRESIDENT/CHIEF FINANCIAL OFFICER/TREASURER Chris Polimeni
PRESIDENT/CEO, DISTRIBUTION SERVICES, INC. John D. Swider
EXECUTIVE VICE PRESIDENT/CHIEF DIGITAL OFFICER Joseph M. Bilman
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, DIGITAL MEDIA OPERATIONS/CIO David Thompson
GENERAL MANAGER, AMI INTERNATIONAL & SYNDICATION Lawrence A. Bornstein

FOUNDERS
Joe Weider (1920-2013)
Ben Weider (1923-2008)

EV GEREÇLERİNDE ALMANYA'NIN 1 NUMARALI* MARKASI

WMF

1853'ten beri üstün Alman kalitesi!

WMF ile mutfakta ve sofrada lezzet dolu deneyimler

WMF
ürünleri şimdi
City's AVM mağazası,
www.wmf.com.tr
ve yetkili satış
noktalarında!

WMF Profi Resist

WMF, paslanmaz çeliğin dayanıklılığını, yapışmaz kaplamanın kullanım kolaylığı ve kaplamayı koruyan son teknoloji bal peteği dokusuyla birleştiriyor.

Böylece, etiniz yüksek ısıda kusursuzca mühürleniyor ve ortaya benzersiz lezzetler çıkıyor.

www.wmf.com.tr

Men's Fitness dergisini Turkcell dergilik uygulamasından indirebilirsiniz...

TURKCELL

Ayrıca

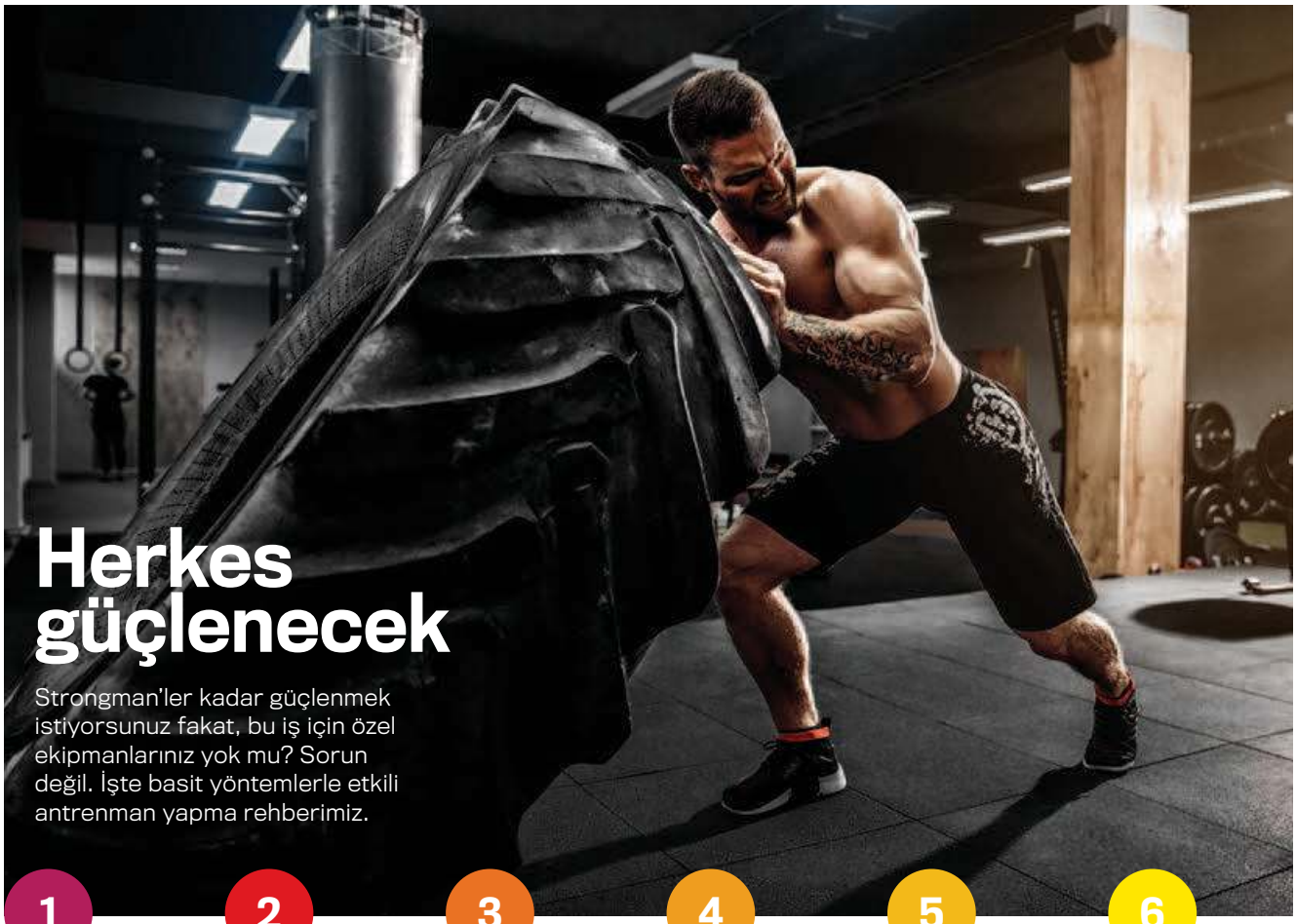
TTNET, DMags ve App Store'dan dergimize ulaşabilirsiniz.

Fit Fokus

Zor günleri koşarak aş

Fiziksel ve zihinsel sağlığınızı desteklemek için harekete geçin.

Hayat sizi zorlamaya başladığında antrenman yapmayı aksatmaya eğilimli biriyseniz, iyi düşünün: Stresli zamanlar biraz adım atıp harekete geçmek için en uygun zamanlardır. Health Psychology'de yayınlanan yeni bir araştırmada elde edilen sonuçlara göre, ailevi krizlerin, ilişki problemlerinin ve iş hayatınızın yoğunlaştığı stresli dönemleri fiziksel olarak daha aktif geçirmek, bu dönemleri hem zihinsel hem de fiziksel olarak daha sağlıklı atlatmanıza yardımcı oluyor. Araştırmaya katılan gönüllüler arasında kötü durumlarla karşılaştıkları günlerde egzersiz yapmış kişilerin hem bu kötü durumlardan hem de stres hormonunun ve yüksek tansiyonun uzun vadeli etkilerinden daha az etkilendiği gözlemlendi. Hayatınızda bir şeylerin yoldan çıktığını hissettiğinizde, siz yola çıkın ve biraz adım atın.



Herkes güçlenecek

Strongman'ler kadar güçlenmek istiyorsunuz fakat, bu iş için özel ekipmanlarınız yok mu? Sorun değil. İşte basit yöntemlerle etkili antrenman yapma rehberimiz.

1

AĞIRLIKLA YÜRÜYÜN

Farmer's Walk hareketi tüm kasları çalıştırır fakat özellikle trap, merkez bölgesi, kollar ve tutuşta oldukça etkilidir. Yoğunluğu yüksek tutarsanız iyi bir yağ yakma etkisi elde edebilirsiniz.

Spor salonunda

En ağır dumbbell'ları elinize alın ve 10-20 metre yürüyün. Bu hareketi dumbbell ile uygularken, vücut ağırlığınızdan daha hafif ağırlıklarla çalışmalısınız.

2

TÜM GÜCÜNÜZLE İTİN

Kızak itme hareketi bacaklarınızı zorlayarak geliştirir. Aynı zamanda iyi bir kondisyon çalışmasıdır. İster yüksek ağırlıkla, ister düşük ağırlıkla fakat hızlı hareketlerle uygulayabilirsiniz. Aralarda 90 saniye dinlenme süresi bırakacak şekilde, tüm gücünüzü vererek yapacağınız dört-beş itme hareketi yeterlidir.

Spor salonunda

Metal kızak ya da prowler kızak bulunmuyorsa, birkaç halter ağırlığını bir havlunun üzerine koyun ve itmeye çalışın. Hareketi bu şekilde uyguladığınızda yere daha çok eğilmek zorunda kalacağınız için daha zorlu olacaktır.

3

ÜST VÜCUT PROGRAMINI GÖZDEN GEÇİR

Strongman yarışmacıları üst vücutlarını çalıştırırken halterden fazlasını kullanırlar: Kütükler, akslar, metal bloklar ve 78 kiloluk dumbbell'ların her biri, omuz ve göğüs bölgesinde farklı etkiler yaratır.

Spor salonunda

Kütük ile yapılan press hareketini taklit etmek için, avuçlarınız birbirin bakacak şekilde, nötr tutuş ile dumbbell press yapabilirsiniz. Eğimli bench'te yapılan hareketler de işe yarar. Yüksek ağırlıklı Inch pres hareketlerinde tek bir dumbbell'ı bacağınızdan aniden kuvvet alarak başınızın üzerine kaldırın.

4

YÜKLEN VE GÜÇLEN

Strongman'lerin gösterilerdeki imza hareketlerinin Atlas kayası hareketi olmasının bir nedeni var. Çok yüksek ağırlıkları kaldırmak, taşımak ve bir platform üzerine yerleştirmek teknik, yetenek ve kuvvet gerektirir.

Spor salonunda

Kaya kaldırma hareketini gerçek bir taş küre olmadan uygulamak son derece zordur. Fakat hareketin başlangıcındaki kaldırma kısmı için hamstring kaslarınızı stiff-leg deadlift ile, yüklenme kısmı için quad kaslarınızı front squat ile ve tutuş kısmını yüksek ağırlıklı halter diskleri ya da dumbbell flye hareketleri ile karşılayabilirsiniz.

5

YÜKSEK AĞIRLIKLA ZERCHER

Zercher hareketleri, strongman'lerin sayısız tekrarlar için kullandığı tekniktir. Kollarınız çok uzun süre gerilim altında kalır ve hem merkez bölgenizi hem de bacaklarınızı ciddi anlamda çalıştıracak miktarda ağırlık yüklenirsiniz.

Spor salonunda

Strongman'ler Zercher hareketlerini özel yapım bir ağırlık boyunduruğu ile uygularlar fakat EZ-bar'lar da işe yarayacaktır. Yüklenin ve dirseklerinizin iç kısmı ile taşıyın. Barın rahatsız etmemesi için ortasına havlu sarabilirsiniz. 20 metrelik iki-üç set, etkili bir bitirme hareketi olacaktır.

6

FINGAL'İN PARMAKLARI

Fingal'in Parmakları, Strongman'lerin kütük fırlatma yarışmasıdır desek yanlış olmaz. Birbirine monteli, yüksek ağırlıklı kütüklere art arda takla attırmak, spor salonunda taklit edilmesi oldukça zor bir hareket.

Spor salonunda

"Bir halteri landmine'a takın ve diğer ucuna ağırlık ekleyin. Yerden iki elinizle kaldırın, yarım squat pozisyonunda ağırlığı yakalayın ve ellerinizi barın üst kısmına doğru adım adım ilerleterek başınızın üstünde bir pozisyona getirin. 50 kilo ile uygulamak bile etkilidir.

YENİ PEUGEOT SUV AİLESİ

HİÇBİR SUV ONLAR KADAR İLERİ GİTMEDİ

PEUGEOT SUV 2008

PEUGEOT SUV 3008

PEUGEOT SUV 5008

- ÖDÜLLÜ PURETECH BENZİNLİ MOTOR
- GRIP CONTROL TEKNOLOJİSİ
- PEUGEOT i-COCKPIT®
- AKTİF SÜRÜŞ DESTEK SİSTEMLERİ

MOTION & EMOTION

PEUGEOT

Yeni Peugeot SUV Ailesi, teknolojisi, tasarımı, sınır tanımayan sürüş keyfi ile Peugeot Yetkili Satıcıları'nda. Gelin, bu ayrıcalıklı aileyi test edin, üstün özelliklerini keşfedin.

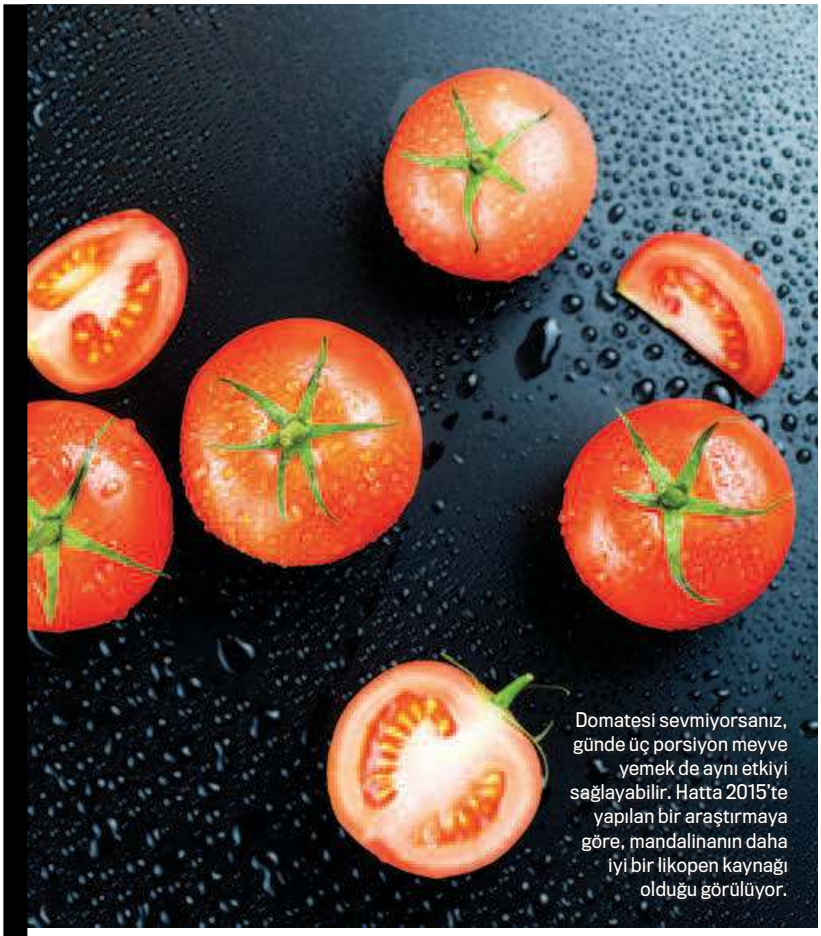
Peugeot SUV 2008 1.2 L PureTech 110 hp S&S EAT6 karma yakıt tüketimi 4.8 L/100km, ortalama CO_2 emisyon değeri 110 g/km'dir. Peugeot SUV 3008 1.6 BlueHDi 120 S&S EAT6 karma yakıt tüketimi 4.2 L/100km, ortalama CO_2 emisyon değeri 108g/km'dir. Peugeot SUV 5008 1.6 BlueHDi 120 hp EAT6 şehir dışı karma yakıt tüketimi 4.0 L/ 4.2*/ 100km, ortalama CO_2 emisyon değeri 112g/ 118g*/km'dir. *18" Jantlar, Grip Control ve M+S (Çamur ve Kar) tipi lastiklerle. İlanda kullanılan görseller, Türkiye ürün gamı ile farklılık gösterebilir.

PEUGEOT TAVSİYE EDER: TOTAL PEUGEOT MÜŞTERİ İLİŞKİLERİ (0216) 579 94 44 instagram.com/peugeotturkiye twitter.com/PeugeotTurkiye facebook.com/peugeotturkiye

Daha fazla kırmızı meyve

İhtiyaçlarınıza özel dutsu meyve menümüze bir göz atın

Meyve	Etkisi	Açıklama
Çilek	Kilo vermeye yardımcı olur	Birden fazla araştırmada çilek yemenin insülin direnci problemlerine yardımcı olarak kan şekeri seviyensin ve yağ depolama işleminin kontrol altında kalmasına yardımcı olduğu gözlemlendi. Ispanak ve beyaz peynirle birbirine çok yakışır.
Ahududu	Kalp sağlığına iyi gelir	Kalp sağlığına dair en büyük risklerden biri olan kötü kolesterol LDL'nin oksitlenmesine engel oluyor. Şaşırtıcı şekilde salsa sosu ile birbirine oldukça yakışıyor.
Böğürtlen	Beyin fonksiyonlarına yardımcı olur	Yüksek antioksidan seviyesi sayesinde hafızadaki yaşlanmaya bağlı kayıpları hafifletiyor. Ayrıca araştırmalar, nöron sinyalleşmesini ve motor kontrolü güçlendirdiğini de gösteriyor. Sabahları bir kase yulaf ezmesine katarak tüketebilirsiniz.
Yabanmersini	Yaşlanmaya karşı korur	İçerisinde bulunan polifenolik bileşenler, oksidatif stresi ve enflamasyonu azaltarak yaşlanmanın sebep oluduğu bozulmalara karşı koruma sağlar. Yoğurtla birlikte tüketebilirsiniz.
Turna Yemişi	Diş sağlığına iyi gelir	Proantosiyanidinler sayesinde dişe tutunan bakterilere karşı savaşır ve diş eti hastalıklarına karşı korur. Suyunu içmeyi tercih etmeyin.



Domatesi sevmiyorsanız, günde üç porsiyon meyve yemek de aynı etkiyi sağlayabilir. Hatta 2015'te yapılan bir araştırmaya göre, mandalinanın daha iyi bir likopen kaynağı olduğu görülüyor.

Domatesle daha iyi nefes al

%35

Yeterli likopen alımı prostat kanseri riskini %35 düşürür. Likopeni işlenmiş kaynaklardan da alabilirsiniz. Yemeklerinize konserve salça eklemeyi unutmayın.

Son zamanlarda daha sık nefes nefese kaldığınızı fark ediyorsanız, 2017'de John Hopkins Halk Sağlığı Okulu'ndan bilim adamlarının yaptığı yeni bir araştırmaya göre, yemeklerde daha fazla domates kullanmak iyi bir fikir olabilir. Yapılan araştırmada ekip, günde ikiden fazla domates tüketen yetişkinlerin akciğer fonksiyonlarındaki azalmanın yavaşladığı tespit edildi. Üstelik bu etki, eskiden sigara içmiş kişilerde daha da kuvvetliydi. Görünüşe göre iyi besinler, yıllarca sigara içmenin sebep olduğu zararları geriye çevirebiliyor. Kötü haber ise, bu etki sadece taze meyvelerle sağlanabilirken ketçap ve benzeri işlenmiş gıdalarda görülmüyor. Domatesi közleyin, sos ya da çorba yapın veya biraz tuzlayarak taze taze tüketin.

YERE CESURCA BAS!

Yüksek performans için
Akileine spor serisi
şimdi Türkiye'de!

FRANSA'NIN 1 NUMARASI!

AKILEÏNE®
Ayak Bakım Uzmanı

ZİHNİNİZİ AÇMAK İÇİN 10 DAKİKA YETER

Hafta içi sabahları bir türlü ayılamıyor musunuz? Kanada Western Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre mahallede kısa bir tur atmak zihninizin açılmasına yardımcı oluyor. 10 dakikalık orta tempo bir fiziksel aktivitenin katılımcıların beyin fonksiyonlarında hızlanma sağladığı bulgulanan araştırmada, bu tip bir aktivitenin problem çözme ve odaklanma yetilerini de geliştirdiği gözlemlendi. Kısa süre, orta tempoda bisiklet süren kişilerin de tepkilerinin daha keskin ve hızlı olduğu gözlemlendi. Araştırmacılar, gün içerisinde bilişsel yetilerini çok fazla kullanan kişilerin sabahları kısa bir egzersiz yapmalarını öneriyor.

Ağırlıkla Kardiyo

Koşu bandını boş verin. Kalp ritminizi yükseltmek için ağırlık kullanarak hem kardiyonun hem de lifting'in faydalarından yararlanın.

1

DAHA AZ DİNLENİN

Ağırlık, kardiyo kabiliyetinizi geliştirebilir. Yakın zamanda yapılan bir araştırma incelemesinde yaş fark etmeksizin genç ve yaşlı tüm erkeklerde sadece direnç antrenmanının maksimum VO2 değerlerinde artış sağlamaya yettiği tespit edildi. Fakat burada asıl önemli nokta, dinlenme aralıklarını kısa tutmak. Kullandığınız ağırlığı bir miktar azaltın ve dinlenmelerde 45 saniyeyi geçmeyin.

2

GÖR VE ARTIR

Artan Yoğunluk Antrenmanı (EDT), kısa zaman içerisinde daha fazla verim almanın en iyi yöntemlerinden biridir. Zıt kasları çalıştıran pull-up ve pres-up gibi egzersizler uygulamak en klasik yöntemlerden biridir. 15 dakika içerisinde yapabildiğiniz kadar çok tekrar yapın ve bir sonraki antrenmanınızda son derecenizi geçmeye odaklanın.

3

KOMPLEKSLERE ODAKLANIN

Barbell/Dumbbell/Girya kompleksi her ihtiyacınızı karşılar ve hiç de göründüğü kadar karmaşık değildir. Tek bir ağırlıkla dar bir alanda uygulayabilirsiniz. Basit olan her zaman daha iyidir: Barı alın, beş deadlift, beş clean, beş pres ve beş squat egzersizi yapıp 90 saniye dinlenin ve bunu dört set tekrar edin.

4

YÜKSEK YOĞUNLUKLU DİRENÇ ANTRENMANLARI YAPIN

Geleneksel ağırlık egzersizleri ile yüksek yoğunluklu direnç antrenmanlarının (HIRT) karşılaştırıldığı bir araştırmada, HIRT yöntemini uygulayan kişilerin antrenman sonrasında dört kat daha fazla kalori yaktıkları tespit edildi. Altı tekrarlık üç set yapın, ardından 10 nefeslik bir ara verin ve tekrar başlayıp "failure" bitirişine geçin – ve tekrar edin.

3 ADIMDA EKONOMİST GİBİ BESLENİN

Ekonomi sadece döviz kurları ve vergiler demek değildir. Ekonomi, akıllıca seçim yapma bilimidir. Ekonomist diyeti de, anlayacağınız üzere, en basit yöntemlerle en iyi şekilde beslenmeyi amaçlayan bir programdır. İşte püf noktaları...

DAHA DEĞERLİ OLAN HER ZAMAN DAHA İYİ DEĞİLDİR

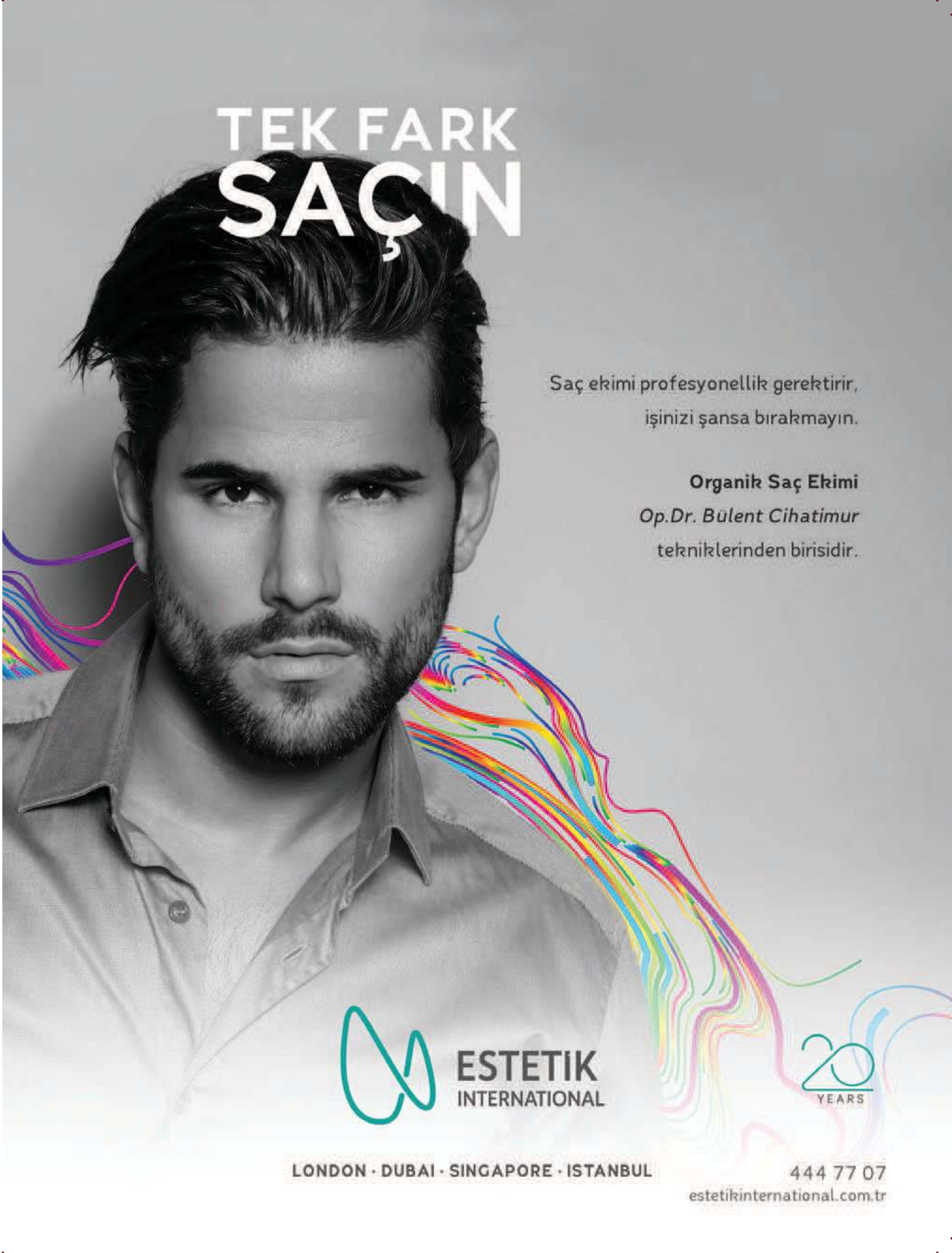
Büyük bir öğün ya da bir bardak mocha o an sizin için daha değerli olabilir fakat uzun vadede baktığınızda amacımız her zaman daha sağlıklı yaşamak olmalıdır. Küçük porsiyonları tercih edin.

YATIMINIZI AKILLICA YAPIN

Online siparişlere çok fazla zaman ayırmayın ki sağlıksız seçenekler tarafından aklınız çelinmesin. Bol et ve sebzeli standart bir sipariş belirleyin. Atıştırmalıklar ve tatlıları hiç incelemeyin.

AKILLICA KAÇAMAK YAPIN

Kaçamak öğünlerini gerçekten sevmediğiniz yemeklerle harcamayın. Kaçamakları haftada bir ya da iki öğünle sınırlayın ve iş görüşmelerinde öğle yemeğine değil kahve içmeye çıkın.


TEK FARK
SAÇIN
Saç ekimi profesyonellik gerektirir,
işinizi şansa bırakmayın.
Organik Saç Ekimi
Op.Dr. Bülent Cihatimur
tekniklerinden birisidir.
ESTETIK
INTERNATIONAL
20
YEARS
LONDON · DUBAI · SINGAPORE · ISTANBUL
444 77 07
estetikinternational.com.tr

Kalp sağlığın için ye

Yeni araştırmalar, kahvaltı alışkanlıklarınızı yeniden gözden geçirmenizi gerektirebilir.

%12

2016 yılında Journal Of The American College Of Nutrition'da yayınlanan bir araştırmaya göre, günde bir yumurta yemek, pıhtı atımına bağlı felç riskini %12 düşürüyor.

1

ORGANİK YAĞLAR TÜKETİN

Yumurta sarısında bulunan sağlıklı çoklu- doymamış yağların miktarı, yumurtanın nasıl üretildiği ile doğrudan ilişkilidir. Serbest otlayan tavuklardan elde edilen yuımurtalarda, yemle beslenen çiftlik yumurtalarından daha fazla omega-3 yağı bulunuyor. Gerçek tereyağında pişirmek, margarinde pişirmeye kıyasla sağlığa daya yararlı oluyor. Norveç'te yapılan yeni bir araştırmaya göre, işlenmiş yağ barındırmayan süt ve süt ürünlerinin bol tüketildiği bir beslenme düzeninin kolesterol üzerinde olumsuz bir etkisi bulunmuyor.

2

SARIMSAK KULLANIN

Tansiyonu düşürme özelliği olan hidrojen sülfit açısından son derece zengindir. Atardamarlarda kireçlenmeyi azaltır ve kolesterolü iyileştirir. Tadını beğenmiyorsanız, birkaç tüyo verelim: Sarımsağın tadı ezildiğinde daha çok belli olur. Sadece faydalarından yararlanmak istiyorsanız, doğrayarak ya da çok az ezerek soslarda ya da pişirme yağlarında kullanabilirsiniz.

3

PANCAR TÜKETİN

Pancar suyu dayanıklılık sporcuları arasında zaten son derece popüler bir içecektir. Mor kök bitkilerin içerisinde bulunan nitratlar, nitrik oksit sentezini artırarak kan dolaşımını güçlendirir ve tansiyonu düşürür. Doğrayıp kekik ve sarımsakla birlikte fırında rostolayabilir, zeytinyağı ve balzamik sirke ile soslayarak salaya yapabilir, kuersetin açısından zengin olan kırmızı soğanla birlikte tüketerek tansiyonu düzenleme etkisini güçlendirebilirsiniz.

4

GERİLMEYİN

Kaliforniya Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada, yüksek miktarda şeker ve yağ içeren yiyecekler tüketen deneklerin kronik strese maruz kaldıklarında bel bölgelerinin genişleme ve göbek bölgelerinde yağ birikme riskinin daha yüksek olduğu tespit edildi. Daha az stres olanlarda bu etki daha az gözlemleniyordu. Stres olduğunuzda, askerlerin "taktiksel nefes alma" olarak adlandırdığı bir tekniği uygulayabilirsiniz: Dört saniye nefes alın, bu nefesi dört saniye tutun ve dört saniyede verin. Bu teknik, sinir sisteminize rahatlama komutu verecektir.

Tatlılar Aklınızı Çeliyor mu?

Muhtemelen çeliyordur. Tatlıları çalışma masanızdan uzak tutmalısınız çünkü 2017 yılında John Hopkins Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma, sağlıksız yiyeceklerin sağlıklı yiyeceklere kıyasla iki kat daha dikkat dağıtıcı olduğunu gösteriyor.

Deney dahilinde karmaşık görevleri yerine getirmeye çalışan katılımcılara elma ve havuç veya içerisinde herhangi bir yiyecek olmayan bir görsel gösterildiğinde kişilerin yavaşladığı, fakat yüksek kalorili ve yüksek yağlı yiyecekler gösterildiğinde bu etkinin iki katına çıktığı gözlemlendi. Ayrıca, testten önce az miktarda atıştırmalık tüketildiğinde bu etkinin bastırıldığı da tespit edildi (tabii bu teknik diyet yapanların işine yaramıyor.)

Bunun yanı sıra farklı araştırmalar da, gözünüzün önünde yiyecek olduğu zaman gün içerisinde çok daha fazla yediğinizi gösteriyor. Atıştırmalıkları saklasanız iyi edersiniz.

%20

2017'de Sports'ta yayınlanan bir araştırmaya göre, 1 tekrarlık maksimum ağırlığın kullanıldığı bir bench press denemesinde yakın tutuş kullanıldığında, klasik tutuşa kıyasla halter %20 daha hızlı hareket ediyor. Yakın tutuşta daha çok hız ve kuvvet çıkışı desteklenirken, klasik tutuş yüksek ağırlıklarla çalışmaya daha uygundur. Top ya da yumruk atmaya çalışıyorsanız, ellerinizi birbirine yaklaştırmanız daha etkili sonuç verecektir. Top fırlatırken baş parmaklarınız köprücük kemiklerinizin hizasına gelecek şekilde konumlandığında daha hızlı fırlatabilirsiniz.

alflorex®

B. infantis 35624®

İLE ÖZGÜRLÜĞÜ SEÇİN

Probiyotik mikroorganizmalar sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olur

Artık Türkiye'de

ALF_2018_01_01

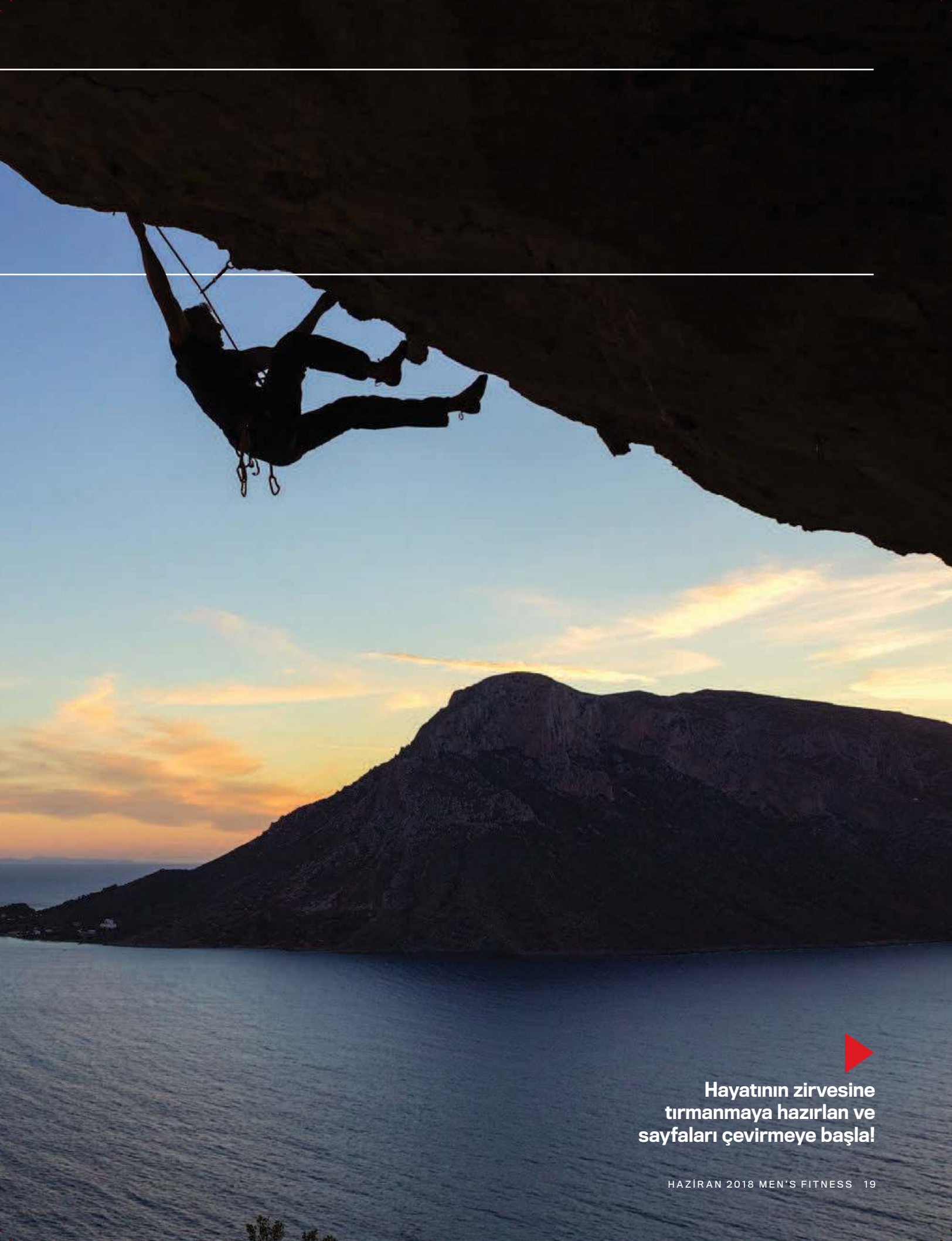
BIOCODEX

SYMBIOSYS
YAŞAM İÇİN MİKROBİYOTA

En iyiler

Zirvede olmak çaba gerektirir!

Kimileri keşfedilmemişi keşfetmeyi, yepyeni sporlara öncülük etmeyi, alışılagelmişi değiştirmeyi, sanatını ve yaratıcılığını kullanarak klişeleri kırmayı göze alacak kadar cesurdur.
Bu yaz "kendinin en iyi versiyonu" olmak adına neler yapabileceğin konusunda kafan karışıksa, Men's Fitness tüm bilimsel verileri, uzman tavsiyeleri ve test edilmiş gerçekleriyle yanında.



Hayatının zirvesine tırmanmaya hazırlan ve sayfaları çevirmeye başla!

6-Pack efsaneleri

Her ne kadar bilim hızla gelişse de, bazı yarı gerçek bilgiler varlığını her daim sürdürmeye devam ediyor. Okuyun, düşünün ve karın kası antrenmanlarına dair fitness efsaneleri ile yüzleşin.

1

"SIT UP HER ZAMAN İŞE YARAR"

Efsane ne diyor: "Spor salonunda karın kasları inanılmaz bir adam var ve günde 500 mekik çekiyor."
Neden yanlış: Muhtemelen bu adamda abs rutininden başka bir şeyler gizlidir... Ve muhtemelen karın kaslarını geliştirmek için bel sağlığından feragat ediyordur. Ayaklar sabit şekilde yapılan geleneksel sit-up hareketlerinde çok fazla tekrar yapmak işlevsiz olmasının yanı sıra İngiltere Spor Tıbbı Bülteni'nde yayınlanan bir araştırmaya göre, kalça kaslarında dengesizliklere ve omurgada aşırı gerilmeye sebep olabilir.
Yeni bir yaklaşım: Merkez bölgeniz vücudunuzu stabil tutmak üzere gelişmiştir. Bu sebeple stabilizasyona odaklı hareketlere odaklanmalısınız. Örneğin, ab wheel roll-out harika bir harekettir: Egzersizin doğasından ötürü yavaş uygulamak zorunda kalırsınız ve bu da daha kontrollü bir hareket süreci sağlayarak merkez bölgenizin sağlıksız zorlanmasını engeller. Beş tekrarlık üç setle başlayabilir ve artırabilirsiniz.

2

"BEŞ DAKİKA PLANK YAPABİLMEK TEBRİĞİ HAK EDER."

Efsane ne diyor: Plank hareketleri o kadar zordur ki, iki dakika uygulamak için bile çok çaba sarf edilir. Bu yüzden beş dakika yapabiliyorsanız, Plank Kralı'sınız demektir.
Neden yanlış: Bir hareketi ne kadar uzun süre uygularsanız, zamanla o hareketin getirileri azalır. Vücudunuz harekete alışır ve normalde çalıştırdığı kasları çalıştırmamaya başlar. Plank sürenizi uzatmayı amaçlıyorsanız ne ala, fakat görünür karın kaslarına sahip olmak istiyorsanız pek de işe yarayacağını söyleyemeyiz. Ayrıca beş dakika plank yapabilmek de, dünya rekorunun sekiz saat bir dakika olduğunu hesaba katarsak pek etkileyici değildir.
Yeni bir yaklaşım: Plank hareketinizi "süper-plank" hareketi ile geliştirin. Dirseklerinizi öne çekip birleştirin, ayak ve topuklarınızı birbirine yaklaştırın ve kalça ve karın kaslarınızı sıkın. 30 saniye yapamıyorsanız, kendinizi yeterince zorlamıyorsunuz demektir.

3

"DÖNEREK MEKİK ÇEKMEK YAN KARIN KASLARINI ÇALIŞTIRIR."

Efsane ne diyor: Tüm mesele rectus abdominis bölgesinden ibaret değildir. Oblik kaslarını da hedef alacak şekilde mekik egzersizinin tepe noktasında dönme hareketi uygulamalısın.
Neden yanlış: Medicine And Scinece In Sports And Exercise bülteninde yayınlanan bir araştırmaya göre, mekik esnasında dönme hareketi uygulamak oblikleri sit-up hareketlerinden daha fazla çalıştırmıyor. Üstelik alt omurga bölgesine aşırı yükleniyor.
Yeni bir yaklaşım: Obliklerinizi harekete direnecek şekilde antrene etmeniz gerektiği doğrudur . Offset Loaded Carry hareketi, bu iş için iyidir. Bir elinize ya da omzunuzun üzerine bir girya alın ve dengenizi korumaya çalışın."

4

"ABS BÖLGESİNİ HEDEFLEYEN ANTRENMANLARA İHTİYACINIZ YOK"

Efsane ne diyor: Squat, deadlift ve overhead pres hareketleri merkez bölgesini neredeyse her açıdan çalıştırır. Yeterince yüksek ağırlıkla çalışıyorsanız, merkez bölgesini ayrı çalıştıran antrenmanlara ihtiyacınız yoktur.
Neden yanlış: Tamam, bu mitte biraz doğruluk payı var. Laboratuar ortamında test edildiğinde, bileşik hareketlerin zaman zaman sit-up ve mekik hareketlerin daha fazla kas aktivasyonu sağladığı tespit edilmiştir. Normal seviyede bir core kuvveti hedefliyorsanız, bu yeterlidir. Daha fazlasını istiyorsanız, ne yazık ki değildir.
Yeni bir yaklaşım: Abs bölgesini de diğer kas gruplarına yaptığınız gibi ayrı çalıştırın. Orta-az tekrar, planlı ilerleme ve gerekirse ekstra direnç ile antrenmanı destekleyin. Chin-up hareketlerini mutlaka kullanın. Merkez bölgesini çalıştırmada ağırlıklı mekik hareketlerinden daha etkilidir.

5

"KARIN KASLARINI GELİŞTİRMEK İÇİN AĞIRLIKLA ÇALIŞMAN GEREK."

Efsane ne diyor: Bu yeni bir mittir. 100 mekik efsanesi inandırıcılığını kaybettikten sonra, yerini geleneksel egzersizlere ağırlık ekleme, plank'leri ve mekikleri yüksek ağırlıklarla yapma alışkanlığı aldı.
Neden yanlış: Doğru uygulandığında ağırlık eklemek işe yarayabilir fakat yanlış yağıldığında sakatlıklara sebep olması kaçınılmazdır. 20 kiloluk bir plakayı bel üzerine yerleştirmek birçok insan için pek de iyi bir fikir değildir. Ayrıca, sadece doğru form değişikliği ile halihazırda vücut ağırlığı ile yapılan hareketlerin etkisini artırmak mümkündür.
Yeni bir yaklaşım: Ağırlık eklemeden önce hareketleri yavaş ve doğru formda uygulamaya odaklanın. Rus twist hareketi bunun iyi bir örneğidir. Yanlara sallanmamaya, kollarınızı ileride ve paralel tutmaya, ayaklarınızı yerden hafifçe kaldırmaya ve bel bölgesinden yavaşça yanlara dönmeye çalışın.

6

KARIN YAĞLARINI DOĞRUDAN HEDEF ALABİLİRSİNİZ

Efsane ne diyor: Belirli yiyecekleri tüketmeye ve karın bölgesindeki yağları hedef aldığı söylenen hareketleri uygulamaya yönelik tavsiye ne yazık ki kişileri yanlış yönlendiriyor. Evet, stres hormonu kortizol seviyesini düzenlemeye yönelik teknikler fazla yağ depolanmasını durdurabiliyor, fakat bu doğrudan karın bölgesi ile ilişkili değil. Karın bölgesi fazla yağların ilk depolandığı bölge olduğu için dolaylı yoldan doğru diyebiliriz fakat bilimsel olarak değil.
Neden yanlış: Vücut yağ oranınız %12'nin altında olmadıkça, doğrudan yağları hedef alan ileri teknikler üst abs bölgesindeki kasların görünürlüğünü artırmaz.
Yeni bir yaklaşım: Önce beslenme ile yağ yakımını hedef almalı, antrenmanı ve daha kompleks yaklaşımları ikinci plana almalısınız. Stres bir problem ise, yatmadan bir saat önce cep telefonunuzu kapatarak uyku kalitenizi artırmayı hedefleyin.

Yiyecekleri de sağlığına kavuşturmak mümkün

En sevdiğiniz yiyeceklerden tamamen vazgeçmek zorunda değilsiniz. Uzmanlardan aldığımız tavsiyelerle kaçamak yemeklerinizi sağlıklı öğünlere dönüştürebilirsiniz.

1 KÖRİ SOSUNDA... YEŞİLİ TERCİH EDİN.

Yağlı ve kremamsı geleneksel köri sosları yerine Thai usülü yeşil köriyi tercih edebilirsiniz. "Göğüs tavuk etini yeşil köri ezmesinde ya da mezgit veya somonu sarı köride marine edip ızgarada kızartabilirsiniz. Dilimlenmiş kabak, bebek mısır, brokoli başları ve bezelye ile tabağınızın sebze potansiyelini artırabilir, susam serperek esmer pirinç ile servis edebilirsiniz.

2 HAMBURGERLERDE... TAVUĞA GEÇİN.

Taze tavuk kıyması her zaman kolay bulunan bir ürün değildir fakat bir iki parça göğüs tavuk etini mutfak robotundan geçirip kolaylıkla hamburger köftesi haline getirebilirsiniz. Her iki yüzünü de 3-5 dakika pişirerek son derece lezzetli bir hamburger hazırlayabilirsiniz. Mayoneze hayır diyemeyenlerdenseniz, kremamsı dokuyu olgun bir avokadoyu iyice ezerek yakalayabilirsiniz. Sağlıklı yağlar açısından son derece zengindir ve kajun baharatlı tavukla lezzet olarak birbirine çok yakışır. Fırında pişirilen tatlı patates "kızartması" da normal patates kızartmasına iyi bir alternatif olacaktır. Fırını ve tepsiyi önceden iyice ısıtırsanız, çıtır çıtır patatesler elde edebilirsiniz.

3 PİZZALARDA... HAMURDAN KURTULUN.

Onca peynirle dolu pizzaları daha kalorisiz bir hale getirmenin yöntemi ne olabilir? Aslında mevzu, pizzanın tabanıdır. Düşük kalorili karnabahar pizza tabanını deneyebilirsiniz. 1 karnabaharı 100 gram çekilmiş badem ile mutfak robotundan geçirin. İki yumurta ve bir tatlı kaşığı keklikotu ekleyin. Fırın tepsisine yayın ve 20 dakika fırınladıktan sonra istediğiniz pizza malzemelerini üzerine ekleyerek tekrar fırına alıp 10 dakika daha fırınlayın. Parmesan kullanmaktan çekinmeyin. 100 gramında 38 gram protein bulunduran yapısı ile en proteinli peynirdir.

4 KEBAPLARI... KENDİNİZ YAPIN.

Kuzu kebapların lezzetine diyecek bir şey yoktur fakat ne yazık ki çok kalorilidirler ve çok fazla doymuş yağ barındırırlar. Kebaplarda tavuk etini tercih edin. Kuşbaşı doğranmış tavukları kırmızı biber ya da sevdiğiniz sebzelerle şişe dizin. İyice çeşnilendirdikten sonra üzerine biraz zeytinyağı ve limon gezdirip ara sıra çevirerek ızgarada 10 dakika pişirin. Tam tahıllı pide ekmeği ve sarımsaklı yoğurt ile harika bir öğün olacaktır. Kuzu etinden çok daha sağlıklıdır.

5 KAHVALTILIK KIZARTMALARI... UNUTUN GİTSİN! (NASIL YANİ?).

Kimileri sabah kahvaltısında kızarmış bir şeyler yemeden sıkı bir kahvaltı yaptığını hissetmez fakat hepimizin bildiği gibi, kızartma yiyecekler, o yiyecekten normalde alacağımız yağın kat kat daha fazlasını almamıza sebep olur. Bunun önüne geçmek ve yağ tüketimini azaltmak adına yumurtayı yağda kırmak yerine, bir iki damla sirke ilave ettiğiniz bir tencere su içerisine kırarak çılbır şeklinde pişirebilirsiniz. Izgarada közleyeceğiniz domates ve mantarlarla harika bir ikili olacaktır. Sosis de yağ ve tuz tüketiminizi artıran yiyeceklerdendir ve işlenmiş şarküteri ürünleri yerine sebze tüketmek daha iyi bir tercih olacaktır. Ne olursa olsun etten vazgeçemiyorsanız, dana eti yerine hindi ve tavuk etini tercih edebilirsiniz.

6 PANE BALIK İÇİN... YENİ BİR SOS YARATIN.

Balığın zararlı bir yanı yoktur fakat yağda kızartılmış hali tam bir kabustur. Çıtır pane harcı kullanmak yerine kendi tempura harcınızı yapabilirsiniz. 150 gram beyaz un, 100g mısır unu ve 10g kabartma tozunu karıştırın. Yavaş yavaş su ekleyin ve parmağınızı kaplayacak kıvama getirin. Balık filetolarını harca bulayın ve her iki yüzünü de bir-iki dakika yağda kızartın. Daha farklı bir lezzet arayışındaysanız, yoğurt, kapari, maydanoz ve limonu karıştırarak tartar sosu yapabilir ya da biraz bezelyeyi pişirip yoğurt, limon ve nane ile mutfak robotundan geçirerek sağlıklı bir bezelye püresi hazırlayabilirsiniz.

Kazein mercek altında

Yağsız kaslanma konusunda ciddiyseniz, neden kazein proteini kullanmanız gerektiğini açıklıyoruz.

Sıkı bir antrenmanın ardından önemli besinlerin kaslarımıza hemen ulaştırılması ve kasların toparlanma sürecinin başlaması için whey proteini gibi hızlı harekete geçen proteinlere ihtiyaç duyarız. Fakat ani bir aminoasit desteğine ihtiyaç duymadığımız diğer zamanlarda, daha yavaş ve uzun sürede salınan proteinlerle kaslarımızı beslememiz gerekir. Bu, tıpkı günde sekiz saat uyumak kadar önemlidir. İşte kazein, bu noktada ideal bir protein takviyesi türüdür.

KAZEİN NEDİR?

Kazein sütte bulunan bir protein türüdür. İnek sütünün protein içeriğinin %80'ini oluşturur. Peynir altı proteini vücut tarafından hızla emildiği için hızlı kullanıma geçen bir protein kaynağıdır. Fakat kazein çok daha yavaş parçalanır ve sindirilir. Saatler süren parçalanma sürecinden ötürü dolaşım sistemine yavaş ve düzenli olarak amino asit aktarımı sağlar.

İHTİYACIM VAR MI?

Kazein yavaş salınımlı sindirimi sayesinde uykudan önce tüketime son derece müsaittir. Uyku süresince gece boyunca kaslarınız azar azar aminoasit desteği alır. Böylece vücudunuz, en çok ihtiyaç duyduğu zaman diliminde gerekli besini yeterli miktarda alır. Kaslarınız uyku ve dinlenme sürecini daha kaliteli geçirerek daha çok büyür ve güçlenir.

PEKİ YA BAŞKA FAYDALARI?

Kazeini whey proteini ile birlikte almak kuvvet kazanımını artırabilir. ABD'de yapılan bir araştırmada whey proteini ile kazein proteinini birlikte kullanan kişilerin, whey, BCAA ve glutamin karışımı tüketen kişilere kıyasla daha yüksek atletik performans gösterdiği tespit edilmiştir. Kazein ayrıca yağ yakmanıza da yardımcı olur: Alman araştırmacıların elde ettiği verilere göre, kişilerin kazein tüketimi arttıkça metabolizma hızı da artıyor ve genel yağ dengesi iyileşiyor.

Bakırın önemini atlamayın

Diyetinizin bu önemli elementi yeteri kadar barındırdığından emin olun.

■ Beyin fonksiyonlarının sağlıklı devam edebilmesi, güçlü bir kalp ve kemikler için önemlidir. Bağışıklık sistemini uyarır ve zarar verici serbest radikallere karşı savaşır.

1

MANTARLAR

Birçok mantarda bol miktarda bakır bulunur fakat özellikle şitake mantarı, en fazla bakır içerenlerden biridir. Sadece dört şitake mantarında 0.6mg bakır bulunur ki bu miktar, günlük almanız gereken bakır miktarının üçte birine denktir. Ayrıca mantarlar yağların, karbonhidratların ve proteinlerin parçalanması için gerekli olan B5 vitamini açısından da oldukça zengindir.

2

KABUKLU DENİZ ÜRÜNLERİ

Kabuklu deniz ürünleri bakır açısından ciddi anlamda zengindir. Dünya Sağlık Örgütü, günde 1-3 mg bakır alınmasını önermektedir. 6 istiridye, 2.4 mg bakır barındırır.

3

CİĞER

Sadece 20 gram ciğer, Dünya Sağlık Örgütü'nün tavsiye ettiği bakır miktarına ulaşmak için yeterlidir. Dahası ciğer A ve B vitaminleri, çinko ve selenyum gibi birçok besin ile sofralarımızdaki besin yoğunluğu en yüksek yiyeceklerden biridir.

4

KAJU

30 gram kajuda günlük bakır ihtiyacınızın %30'u bulunur. Bu da kaju'yu bir numaralı bakır kaynağı kuruyemiş mertebesine eriştiriyor. Fındık, Brezilya fındığı, ceviz, pikan cevizi ve çam fıstığı da iyi birer alternatiftir.

Vitamin posasında

Meyvelerin suyunu sıkmak faydalı birçok besinin kaybolmasına neden olur. Bütün halinde tüketmek her zaman daha iyidir.

■ Bir bardak meyve suyunun bir kutu kola ya da bir kalıp çikolata kadar şeker barındırdığını biliyor muydunuz? Peki ya günlük sebze-meyve ihtiyacınızı smoothie'ler ile karşıladığınızda vücudunuzun yağ depolama riskini artırdığınızı?

Mevyeleri bizim için faydalı kılan, lif ve benzeri birçok önemli besin, meyvenin kabuğu, posası ve çekirdeğinde bulunur ve ne yazık ki sıkılma işleminde meyvenin suyuna geçmez. İngiltere Tıp Cemiyeti'nde yayınlanan bir araştırmaya göre meyveleri bütün halinde tüketen kişilerin obeziteye bağlı tip 2 diyabete yakalanma riski, sadece meyve suyu tüketen kişilere kıyasla daha düşüktür.

VR ile gerçeküstü bir spor deneyimi

Fitness sektörü teknolojiyle beraber egzersiz severlere yeni deneyimler sunuyor.

Hızla gelişen ve her geçen gün hayatımıza biraz daha dahil olan teknolojinin fitness dünyasındaki etkilerini saymaya kalksak, sanırım listeye artık bizler için kullanımı son derece sıradanlaşmış fitness-sağlık ürünlerinin uzun bir listesi ile başlamak gerekir. Adımsayarlar, kalp ritim takip cihazları, giyilebilir fitness teknolojiler ve akıllı telefonlarımızdaki onlarca fitness uygulaması ile teknoloji, spor hayatının artık değişilmez, temel unsurlarından biri haline geldi.

Şimdilerde ise dünyanın ileri gelen teknoloji firmalarının yoğun biçimde üzerine eğildiği VR yani sanal gerçeklik teknolojisi de yavaş yavaş fitness dünyasına dahil olmaya başladı. Ülkemiz de neyse ki vizyon sahibi spor salonları sayesinde bu imkanlardan geri kalmıyor.

Fitness cihazları üretiminde global lider Life Fitness, VR teknolojisini Ağaoğlu MyClub üyeleri ile tanıştırdı. Türkiye'de ilk kez bir fitness merkezinde konumlanan VR teknolojisi, önümüzdeki dönemde kulüp üyelerine eğlenceli ve eşsiz bir deneyim yaşatacak. Önceden halter, dumbbell, ağırlık makinesi önünde üyelere danışmanlık verirken görmeye alışık olduğumuz fitness eğitmenleri de artık VR cihazının başında görülebilecek.

Life Fitness, 10 Mayıs'ta Ağaoğlu MyClub ile yapmış olduğu iş birliğinden ve geliştirdiği VR teknolojisinin özelliklerinden bahsettiği bir lansman gerçekleştirdi. Life Fitness Türkiye – EKS Dış Ticaret Yönetim Kurulu Başkanı Kemal Özdeş'in yanı sıra Ağaoğlu MyClub Müdürü Yusuf Akyıldız ve MyClub yetkililerinin katıldığı lansmanda, VR ile entegre edilmiş yatay veya dikey bisiklet kullanırken oynanabilen Tank, Cycle, Pegasus, Chopper, Cowboy, Racecar, Kayak gibi 7 farklı oyunun sporculara sağlayacağı fitness etkileri anlatıldı.

Aynı zamanda fitness eğitmenleri de katılımcıların VR ekipmanını kullanmasına yardımcı olarak bu farklı fitness deneyimini yaşamalarını sağladı.

Teknolojinin her geçen gün hızla geliştiğini ve hayatımızı da çok yönlü olarak değiştirdiğini belirten Kemal Özdeş, "Amerikalı şirket Virzoom ile ortaklaşa geliştirilen VR teknolojisi sayesinde ileriki dönemlerde fitness salonlarında daha verimli bir şekilde vakit geçirileceğini ve etkili bir antrenman yapmanın kolaylaşacağını öngörüyoruz.

Ağaoğlu ile uzun zamandır birlikte çalışıyoruz ve bugüne kadar pek çok farklı projede bir araya geldik. Life Fitness Türkiye olarak teknolojiye ve üye deneyimine bu denli önem veren bir kulüp ile iş birliği içinde olmaktan çok mutluyuz.

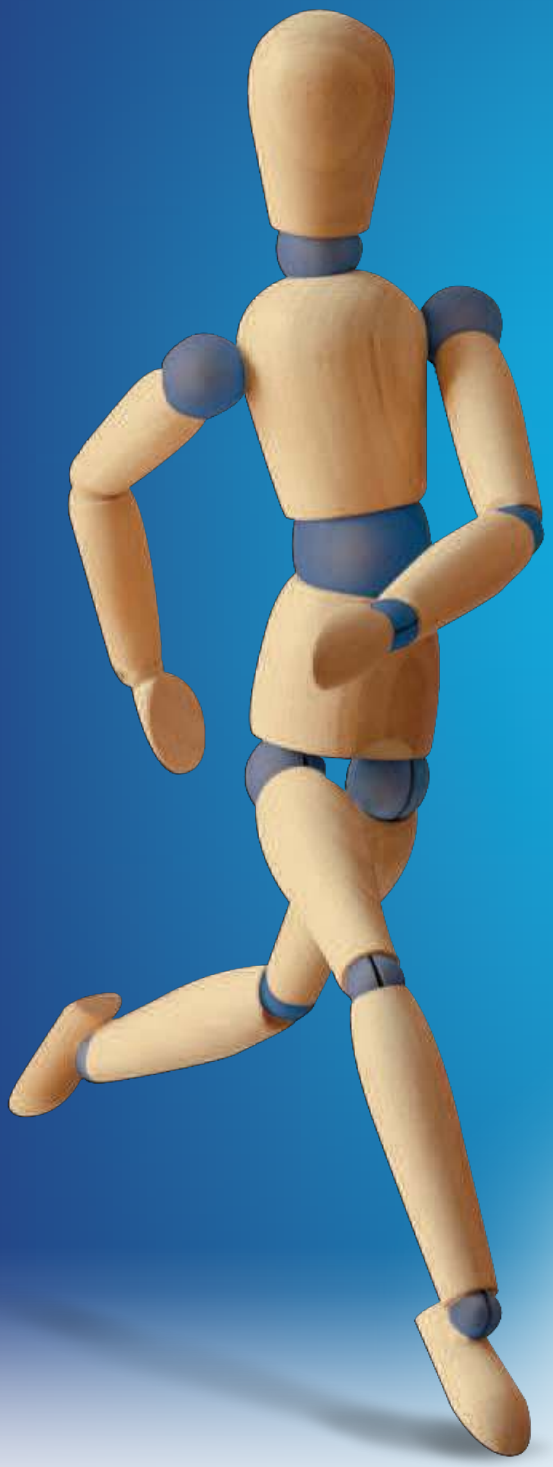
Yapılan araştırmalara göre; VR cihazının olduğu fitness salonuna gelen bir üye, bu cihazın üzerinde ortalam 38 dakika süre harcıyor. Bir üyenin, bir kardiyo cihazının üzerinde geçirdiği sürenin dünya ortalamasının 10 dakika olduğunu düşünürsek Life Fitness VR'ının yarattığı değeri daha kolay anlayabiliriz.

MyClub üyelerinin de önümüzdeki süreçte bu ayrıcalığa sahip olup eğlenceli bir fitness deneyimi yaşayacağını düşünüyoruz" dedi.

Life Fitness'ın VR teknolojisi, Türkiye'de ilk kez bir fitness kulübünde!

Life Fitness, VR ve ekipman deneyim alanı ile Ataşehir Ağaoğlu MyClub üyelerini fitness sektörünün geleceğiyle tanıştırdı.

OSTEOActive var, geride kalmak yok!



Osteoactive ile hareket özgürlüğünü geri kazan, hayattan geri kalma!

+ Yeşil Dudaklı Midye
+ Zerdeçal
+ Krill Yağı
+ Vitamin C
+ Manganez
+ Bakır

Yüksek Omega-3 içerir.

C Vitamini kemiklerin normal fonksiyonu için gerekli olan normal kollajen oluşumuna katkıda bulunur.*

Bakır normal bağ dokuların korunmasına katkıda bulunur.*

C Vitamini kıkırdağın normal fonksiyonu için gerekli olan normal kollajen oluşumuna katkıda bulunur.*

Manganez normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.*

* 26 Ocak 2017 tarihinde Resmi Gazete' de yayımlanan 29960 no'lu Türk Gıda Kodeksi Beslenme ve Sağlık Beyanları Yönetmeliği gereğince.
** 16 Ağustos 2013 tarihinde Resmi Gazete'de yayımlanan 28737 sayılı Türk Gıda Kodeksi Takviye Edici Gıdalar Tebliği (Tebliğ No: 2013/49) gereğince Osteoactive ilaç değildir, takviye edici gıdadır.

Sadece Eczanelerde!

www.ihealth.com.tr

iHealth® sağlığınıza değer verir...

"İdealist biri olmasam şu an olduğum yerde olamazdım." - DENİZ EKE

Güzel, güçlü, tutkulu, idealist ve rekabetçi bir kadınla tanışmak istiyorsanız, sorumluluk sahibi, dobra, kendini belli eden güçlü bir karakteriniz olmalı. En azından Deniz Eke için bu böyle.

Kendinizden biraz bahseder misiniz?
Eski medya mensubu simdi ise sporcuyum. Ülkemizin hala öcü gibi baktığı bir branşın öncülerindenim. Spor akademisi mezunuyum. Sonradan değil tamamen sporcuyum yani. Sadece vücudunu değil beynini, düşüncelerini de geliştirmeyi amaç edinmiş, düşündüğünü söyleyen, olduğu gibi biriyim. Instagram'da @denizekeben hesabıyla paylaşımlar yapıyorum.

Nasıl bir kadınsınız? Duygusal mı, idealist mi, Sabırsız mı?
Duygusalım, hem de fazlasıyla ama mum ışığında yemek yiyemem çünkü uykum gelir. Gülerim, ciddi olamam. Güleceğim ortamlarda gezerim, melankoliyi hiç sevmem. Ağlak insanları da! Kamyon yazıları yazanlar vardır ya hani. İdealist biri olmasam şu an olduğum yerde olamazdım. İdealist ve savaşçıyım. Gerçek rekabete girerim. Bundan kaçmam. Ama tek başına idealist olmanız yetmez, çok çalışmalısınız. Çok çalışırım asla yorulmam. Yenilmeyi çok severim, kişiyi her anlamda geliştirir. Sabırsız olursan mutlu sonu göremezsin. Ben mutlu sonu istiyorum. Sabır en sevdiğim ve en iyi becerdiğim şey.

Dikkat çekici fiziğinizden dolayı spor salonunda ya da dışarıda bu durumdan rahatsız olduğunuz zamanlar oluyor mu?
Ben, yaşıtlarımdan 10 cm uzun bir çocuk olarak, çocukluğumdan beri hep dikkat çekiciydim. Türkiye standartları üzerindeyim. 1,82 boya alışık değiliz. Ciddiye almam kimseyi ama tabii ilginç olaylar da yaşıyorum. Kavga edip yakasına yapıştığım insanlar da oldu ama genel anlamda sevmem insanları duymayı.

Erkekler genelde fit ya da "kaslı" kadınlardan biraz çekiniyor ve ulaşılmaz buluyor. Siz bu konuda ne düşünüyorsunuz?
Ben zaten herkesin bana ulaşmasını istemiyorum. Size ulaşmak isteyen gerçek insanlar, bunun bir yolunu bulur. Korkak bir insanla iletişim kurmam ki ben. Cesaretli ve girişken insanları severim.

Bir erkekten beklentileriniz nedir? Aradığınız erkeğin fiziksel ve karakteristik özellikleri nasıldır?
Bir kere ben sanıldığı gibi fiziki olarak kusursuz erkek sevmem. İnsanın kusurlu yanlarını görmeyi seviyorum. Gerçekliğe yaklaşmak güzel. Ruhsal dengeler benim için değerli. Sorumluluk alabilen, kadına karşı dobra olabilen, geçtiği yerde geçtiğini belli eden güçlü karakterleri severim.

Sanıldığı gibi fiziki olarak kusursuz erkek sevmem. İnsanın kusurlu yanlarını görmeyi seviyorum.

Karaca'dan yazın her anını özgürce yaşamayı seven babalara:

Desenli gömlekler, renkli t-shirtler ve trikolar

Özgür ve enerjik hissettiren t-shirtler, açık havada geçirilen serin yaz gecelerinin ayrılmazı trikolar, doğaya kaçışı şıklaştıracak desenli gömlekler ve bunlara eşlik eden fonksiyonel pantolon ve şortlar... Hepsi birbirinden şık Babalar Günü hediyesi olmaya aday bu ürünler, Karaca mağazalarında sizleri bekliyor.

Özgür ruhlu, yolculuğu, sporu, adrenalini ve şehirden kaçışı seven erkekler için estetik ve fonksiyonelliği ön planda tutarak tasarlanan Seyyah Koleksiyonu ilhamını, tropikal bölgelerin otantik özelliklerinden, adrenalin dolu sporlardan ve en lüks rotalardan alıyor.

BABANIZA YAKIŞAN HEDİYE

HEPSİ BİRBİRİNDEN ŞIK BABALAR GÜNÜ HEDİYESİ OLMAYA ADAY BU ÜRÜNLER, KARACA MAĞAZALARINDA SİZLERİ BEKLİYOR.

Doktorunuz emrediyor: Su için!

Bundan kaçış yok. Hareketli bir hayatınız varsa, spor yapıyorsanız, vücudunuzun su ihtiyacını nasıl karşılamanız gerektiğini ve tehlike sinyallerini bilmeniz gerekiyor. Terleten sıcakların yaklaştığı bu günlerde, birçok kişinin yanlış bildiği bu konuya basit açıklamalar getirmek istedik. İşte size yedi önemli ipucu.

SPORCU İÇECEKLERİ, YOĞUN BİR İDMAN SONRASI KAYBETTİĞİNİZ AMİNO ASİTLERİ VE ELEKTROLİTLERİ TEKRAR KAZANMANIZ AÇISINDAN İŞE YARAYABİLİR. ANCAK BİR TANESİ YETERLİ!

1) Şu an yüksek ihtimalle susuz kaldınız.

■ Dehidrasyon ciddi bir problemdir. Özellikle yoğun egzersiz yapanlarda çok sık görülür. Birçok araştırma sporcuların çoğunun müsabakaya çıkmadan önce bile susuz kaldıklarını gösteriyor.

2) Antrenman yaparken 15 dakikada bir su için

■ Yeteri kadar su içmek için günde yaklaşık olarak iki litre su tüketmelisiniz. Çok terlemeseniz bile yoğun antrenman yapıyorsanız antrenman sırasına ek olarak 15 dakikada bir 10-20 cl su tüketmelisiniz.

3) İdrar testi hala en iyi yöntemdir

■ İdrarınız açık sarı renkte olmalıdır. Antrenman esnasında ya da sonrasında pek fazla idrara çıkmıyorsanız (genç erkekler günde ortalama altı kez idrara çıkar ve bu genellikle üç-dört saatte bir gerçekleşir) ya da idrarınız koyu sarı renkteyse yeteri kadar su içmiyorsunuz demektir.

4) Yeteri kadar su içtiğiniz müddetçe ekstra protein işe yarar.

■ Protein takviyesi kullanmanıza karşı değiliz fakat spor yapan kişiler şunu bilmelidir ki yeteri kadar su tüketmezseniz fazladan protein almak böbreklerinize ciddi bir yük bindirir. Aktif bir sporcuysanız ve vücudunuzun su dengesini sağlamazsanız günde kilonuz başına 2 gramdan fazla protein tüketmek böbrek problemleri yaşama riskinizi artırır. Fakat yoğun bir antrenmandan hemen sonra protein tüketmek kasların yenilenmesine yardımcı olur. Sonuç olarak: Protein destekleri iyidir fakat yeteri kadar su içmeniz gerekir.

5) Böbreğinizin ne durumda olduğunu bilin.

■ Genç erkeklerin her iki yılda bir mutlaka genel sağlık kontrolünden geçmeleri gerekir. Bunu yapmıyorsanız en azından böbreğinizin ne durumda olduğunu öğrenmek için rutin kan testi yaptırmalısınız. Böbrekleriniz normalse, zarar vermesi çok zordur. Ama doğru şekilde çalışmıyorlarsa ki birçok böbrek rahatsızlığının hiçbir belirtisi yoktur, böbreklerinize fazladan yük bindiriyor olabilirsiniz. Bu yüzden protein takviyelerine başlamadan önce, hele ki bunu triatlon gibi zor bir spor mücadelesine hazırlanmak için yapıyorsanız, rutin sağlık kontrolünden geçmenizi öneriyoruz. Böbreklerinizin doğru çalışmadığını anlayabileceğiniz tipik semptomlar şunlardır: Şişlikler, yorgunluk, mide rahatsızlıkları, sindirim sorunları. İdrarınız köpüklü, koyu kahverengi ya da kırmızıysa hemen bir doktora başvurun.

6) Yaşlanana kadar böbrek taşından korkmayın.

■ Böbrek taşı gençlerde ender görülür fakat susuz kalmaktan, fazla hayvansal portein tüketmekten, çok tuzlu beslenme alışkanlıklarından ya da idrar söktürücülerin fazla kullanılmasından dolayı gelişebilir. Genç erkeklerin böyle bir avantajı olsa da, bu durum 40 yaşını geçtiklerinde değişir. Genellikle 25-30 yaşlarındaki kişiler, önemli bir durum oluşmadıkça üroloğa danışma ihtiyacı duymazlar.

7) Katıksız su hala en iyi spor içeceğidir.

■ Spor içecekleri yoğun egzersizlerden sonra kaybedilen amino asitlerin ve elektrolitlerin yenilenmesi konusunda iyidir. Ama ne kadar iyi olsalar da bir içecek neredeyse gereğinden fazladır. Maraton koşmuyorsanız ya da buna benzer bir aktivite içerisinde değilseniz, fazladan tuz almaya çok ender olarak ihtiyaç duyarsınız.

Su ana içeceğiniz olmalı ve her zaman böyle kalmalıdır. Sıvı tüketiminizin çoğunun sadece sudan ibaret olmasına (kahve, çay/ soğuk çay ya da meyve suyu değil) özen gösterin.

Aşık mısın yoksa sadece arzuluyor musun?

Kalbinizin götürdüğü yere gitmek bazen ilişkilerin erken dönemlerinde çıkmaza girmenize sebep olabilir. Duygularını daha iyi yönetmek için yol haritası arayanlar buraya!

Birkaç kez buluştunuz, bir yerlere gittiniz. Hatta birlikte yıldızları izlediğiniz romantik bir akşamın ardından onu evinize davet ettiniz ve güzel bir gece geçirdiniz. Şimdi kalbiniz sanki kontrolsüzce onun için atıyor gibi hissediyor, ondan başka bir şey düşünemiyorsunuz. Peki hemen aşık olduğunuz kanaatinde bulunabilir miyiz? Yoksa burada fiziksel arzu gibi biraz daha basit duygular mı var?

Arzu, sinir devinim salgılarının aşk kokteylidir. Adeta uyuşturucu gibidir. Çok yaygın bir bilişsel çarpıklıktır. Bir kez hissettiniz mi, gerçekten aşık olduğunuza inanabilirsiniz. Genel olarak konuşursak, kadınlar da erkekler de ilişkilerinin ilk aşamalarında aşk ve arzu duygularını birbirine karıştırabilir. İki duygu durumu da dopamin gibi sinir devinim salgıları ile harekete geçer ve genellikle fiziksel çekim ile güdülenir. Özellikle de bu fiziksel çekim güzel bir seks ile sonuçlandıysa...

Aralarındaki net fark ise şudur: Arzu öncelikli olarak fiziksel güdülerden türer. İnsanların partnerlerini tanımaya çalıştığı ve yavaş yavaş bazı hisler geliştirdiği romantik ilişkilerin başlangıç aşamaları, göreceli olarak daha yüzeyseldir. Fakat birine sadece şehvet ve arzu ile yaklaşıyorsanız, bu hisler zamanla yok olacaktır. Şehvet büyük yangınlar başlatan ilk kıvılcımdır fakat bir ilişkiyi uzun bir süre yaşatacak kadar güçlü değildir. Arzu duyduğunuz bu aşama doğal olarak zamanla biter. Ayaklarımız sonunda yere değer ve işte tam bu noktada aşkın gerçekten ne olduğunu fark ederiz.

Arzudan aşka sıçramayı başarmanın anahtarı, duygu yelpazenizin tahmin ettiğinizden farklı yerlere gittiğini fark etmekte gizlidir. Olay sadece cinsellik değildir. Birlikte deneyimlediğiniz şeyleri nasıl paylaştığınızdır. Tabii ki de aşık olmanın ne bir formülü, ne bir rehberi ya da zaman çizelgesi mevcuttur. Sadece hissettiklerinizi tartmak için yapabileceğiniz bazı şeyler vardır. Onun kusurlu yanlarını da kabul edebiliyor musunuz? Her şeyden önce ona öncelik verebiliyor musunuz? Zor zamanlarda ona destek olabiliyor, sizin zor anlarınızda yanınızda olduğu için ona minnet duyuyor musunuz?

Kulağa biraz klişe gelebilir fakat her ilişki ilerledikçe bazı engebeli aşamalardan geçer. Aşkın garantisi yoktur fakat bir ilişkinin ilk aşamalarında o yoğun duygu karmaşasını temize çekmek her zaman faydalıdır.

Ek olarak: Ateşli bir cinsel çekim yine de aşkın ömrünü uzatabilir. Sekssiz evlilikler çiftler için büyük bir sorundur. Aranızdaki bağların güçlü kalmasını istiyorsanız, bu iki güçlü duygu arasında bir denge yakalamanız gerekir.

Arkopharma
LABORATOIRES

Menşei Fransa

Lipofeine
SLIM EXPERT

E ARKOPHARMA ÜRÜNLERİ SADECE ECZANELERDE SATILMAKTADIR.

İlaç değildir. Kullanmadan önce doktor ve eczacınıza danışınız.
Hastalıkların önlenmesinde veya tedavi edilmesi amacıyla kullanılmaz.

PharmaFit®
0216 348 48 10
www.pharmafit.com.tr

Yatakta iyi olduğunuzu fark etmenizi sağlayacak

14 İPUCU

Yatakta adeta bir porno yıldızı gibi davranmanıza gerek yok. Doğal olmak her zaman daha iyidir.

Dünyanın tüm erkeklerinin arzu ettiği bir şey varsa o da yatakta iyi olmaktır. Ama ne yazık ki bazılarımız bu konuda sadece ortalamanın biraz üzerinde olmaya bile razı gelecek kadar kendine güvenden yoksundur. Oysa ki, yatakta gerçekten iyi olup olmadığınızı gösteren işaretler, bazen kolaylıkla fark edebileceğiniz kadar bariz değildir. Evet, yatakta adeta bir porno yıldızı olmak zorunda değilsiniz ve bu arada, ideal penis boyu düşündüğünüz gibi bir kavram değildir.

Bazılarımız yatakta gerçekten iyi olmasına rağmen bunu fark edemiyor olabilir. Artık bu kafa karışıklığına bir son verme zamanı geldi. İşte yatakta iyi olduğunuzu fark etmenizi sağlayacak 14 ipucu.

1. Hevesli şekilde rıza gösteriyorsunuzdur.
O kadar az insan sekste rıza etkeninin büyük bir rolü olduğunun farkındadır ki bilseniz şaşırırsınız. Neye ki artık devir yavaş yavaş değişiyor ve bazı şeyleri geride bırakıyoruz. Hevesli şekilde rıza göstermek demek, cinsel partnerinizle beraber attığınız her adımdan gerçek anlamda heyecan duymak demektir. Sadece hayır diyemediğiniz ya da dememeniz gerektiği için uyum sağlamaktan öte bir şeydir. İyi sevişenler, her iki tarafın da yaptığı şeyden gerçek anlamda keyif alabilmesini sağlamak için bazı şeylere biraz zaman tanır.

2. Vücudunuzla iyi bir ilişki içerisindesinizdir.
Seks ile olan ilişkiniz, bedeninizle olan ilişkinizle derinden bağlantılıdır. İyi sevişenler vücutlarına iyi bakar. Bedenlerine dair özgüvenleri sağlıklı seviyelerdedir ve çıplakken rahat hissederler.

3. Kadın anatomisinden anlıyorsunuzdur.
Bir kadınla beraber oluyorsanız, kadın anatomisinin nasıl işlediğine dair bilgi sahibi olmanız gerekir. Dış, iç dudakları ve klitorisi gördüğünüz zaman tanıyabilmelisiniz. Ayrıca birçok kadının penetrasyonla orgazma ulaşamadığını da bilmelisiniz.

4. Varsayımlarda bulunmuyorsunuzdur.
Yatakta iyi olmanın sırrı, bu konuda herkeste işe yarayan bir sır olmadığını anlamaktır. Beraber olduğunuz her kadının farklı ihtiyaçları, arzuları ve tercihleri olacaktır. İyi sevişenler bir kadına güzel sonuçlar doğuran bir tekniğin başka bir kadında kesinlikle işe yarayacağına dair varsayımda bulunmaz.

5. Soru soruyorsunuzdur.
Yatakta iyi olmak demek, partnerinizin ihtiyaç ve arzularını keşfetmeye gönüllü olmak demektir. Ona ne istediğini sormak ve ona geri dönüş vermektir.

6. İpuçlarını okumada iyisinizdir.
Her ne kadar sözlü iletişim iyi bir seks için son derece önemli olsa da, sözlü olmayan iletişim kanalları da değerlidir. Partnerinizin nefes almasına, vücut diline, göz temasına dikkat etmelisiniz. Tabii ki de kimse sizden partnerinizin zihnini okumanızı beklemiyor fakat bir uyum yakalamaya çalışmak önemlidir.

7. Partneriniz sizinle iletişime geçebiliyordur.
Birçok insan partnerlerinden gelen geri dönüşleri kötüye yormaya eğilimlidir ve bir konu hakkında konuşulduğunda hemen o konuda kötü oldukları düşüncesine kapılırlar. Fakat seks esnasında konuşmak gerçekten çok önemlidir. Eğer partneriniz sizinle rahatça iletişim kurabiliyorsa, size geri dönüşlerde ya da isteklerde bulunabiliyorsa, sizinleyken yanınızda rahat hissedebiliyor demektir ve bu çok iyidir!

8. Pornoları taklit etmiyorsunuzdur.
İyi sevişenler pornonun sadece bir eğlence aracı olduğunu, seks rehberi olmadığını bilir!

9. Anda kalabiliyorsunuzdur.
Çok iyi bir seks uzun süre ereksiyon sertliğini korumak ya da saatlerce devam edebilmek demek değildir. Anda kalmayı, kendinizle ve birbirinizle bağ kurabilmeyi becerebilmek demektir. İyi sevişenler her dakikanın tadını çıkarır. Partneriyle birlikte attığı her adımdan keyif alır.

10. Kaygılarınızı kontrol edebiliyorsunuzdur.
Anda kalabilmek, tamamen bir zen hali içerisinde olmak demek değildir. Herkesin kendine göre zaafları, çekinceleri ve performans kaygıları vardır. Fakat gerçekten iyi sevişenler, kaygılandıkları zaman bunun farkına varırlar ve kendilerine fazla yüklenmezler. Kaygının giderek çoğalmasından ziyade geçip gitmesine izin verirler.

11. Parnerinizi orgazm olmaya zorlamıyorsunuzdur.
Partnerinizin de iyi zaman geçirmesini istemek başka bir şeydir, onu orgazm olmaya zorlamak başka bir şeydir. İyi sevişen erkekler partnerlerine zevk vermek için ellerinden geleni yaparlar fakat onları orgazm olmaya zorlamazlar.

12. Seks oyuncaklarından çekinmiyorsunuzdur.
Erkeklerin ciddi bir çoğunluğu, hala yatak odasında vibratör gördüğünde ne hissedeceğini bilemeyen mağara adamlarına dönüşüyor. Yatakta iyiyseniz, vibratörlerin erkekliğinizi tehdit etmeyeceğinin farkındasınızdır. Hem bazı oyuncaklarla oynama fırsatınız varken bunu kaçırmayın!

13. Yeni şeyler denemekten korkmuyorsunuzdur.
Birçok insan yatak odasında yeni bir şeyler denemek konusunda kaygılıdır. Rutinleşmiş cinsel yaşantılarından sıkılmalarına rağmen konfor alanlarından çıkmak istemezler. Gerçekten iyi sevişen erkekler risk almaya heveslidir. Partnerleri ile yeni bir şeyler deneyecekleri zaman buna merak ve ilgi ile yaklaşırlar. Başarısızlık korkusunun onları yeni şeyler denemekten alıkoymasına izin vermezler.

14. Espri anlayışınız iyidir.
Son olarak, iyi sevişenler yatak odasında bir şeyler ters gittiğinde buna gülüp geçebilme yeteneğine sahiptir. Her şeyi çok ciddiye almaz ve komik anların da seksi anlar kadar yakınlaştırıcı etkisinin olduğunu bilirler.

Mercedes A Serisi

Kompakt sınıfta standartları belirliyor

Yeni A-Serisi, Mercedes'in yalın tasarım felsefesinin bir sonraki adımını gözler önüne seriyor. Yeniden ele alınan ölçüler ve gövde oranlarıyla Mercedes, A-Serisi'nin tasarımını yeniden yorumluyor. Yeni A-Serisi'nin bu ay içinde Türkiye pazarına sunulması planlanıyor.

Yeni A-Serisi'nin sportif ve dinamizm odaklı dış tasarımı duyuları harekete geçiren bir görünüm sergiliyor. Aşağıya doğru kıvrılan motor kaputu ve krom süslemelerle meşale formlu gündüz farlarına sahip ince tasarımlı LED ön farlarıyla yenilikçi ön tasarım dinamik ve son derece çekici bir görünüm sunuyor. Tasarımı modernize edilen ve markanın imzası niteliğindeki ön ızgara 'Yıldız'a ev sahipliği yapmaya devam ediyor. Artırılan aks mesafesi ve yan tasarım boyunca uzanan çizgi sayesinde araç görsel olarak daha uzun görünürken, öne doğru uzatılan motor kaputu dinamizmi destekliyor. Daha da büyüyen çamurluklar sportifliği desteklerken aynı zamanda daha tok ve olgun bir görünümü beraberinde getiriyor. Daha yüksek cam çizgisi sayesinde daha geniş bir arka tasarım elde edilirken omuz çizgisi belirginleşiyor.

Mercedes, tamamen yeni bir alan hissi ile kompakt sınıfta bir iç mekan devrimi yaparak yeni A-Serisi'nin iç mekan tasarımı ile lüks ve modern kavramlarını yeniden tanımlıyor. Yenilikçi ön konsol ve gösterge paneli yaklaşımı damgasını vuruyor. Mercedes bir ilke imza atıyor ve gösterge panelinde bir siperliğe yer vermiyor. Böylece gösterge panelinin ana gövdesinin çizgisi kesintiye uğramadan bir kapıdan diğerine uzanıyor. Kokpiti domine eden yenilikçi geniş ekran tamamen açıkta dururken türbin görünümlü havalandırma ızgaraları sportif tasarımı destekliyor.

Yeni A-Serisi, aynı zamanda Mercedes me connect teknolojisinde de yeni bir dönemin başlangıcı olan yenilikçi araç içi bilgi ve eğlence sistemi MBUX – Mercedes-Benz User Experience (Mercedes-Benz Kullanıcı Deneyimi) ile donatılan ilk Mercedes modeli konumunda. Bünyesinde barındırdığı yapay zekâ teknolojisiyle öğrenme özelliğine sahip olan MBUX kişiselleştirilebiliyor ve kendini kullanıcı davranışlarına uyarlıyor. Sistem bu yönüyle sürücü, yolcular ve otomobil arasında benzersiz bir bağ kuruyor. Yeni A-Serisi, önceki nesil ile kıyaslandığında 29 litre artışla 370 litrelik bir bagaj kullanıma sunuyor. Stop grubu iki parça ve bagaj kapağına kadar taşıyor. Bu sayede bagaj ağzı genişliği 20 cm artarken bagaj zemini uzunluğu 11,5 cm daha artıyor.

Yeni Mercedes-Benz A-Serisi; A 200, A 250 ve A 180 d olmak üzere ikisi benzinli ve biri dizel ilk etapta toplam üç motor seçeneğiyle satışa sunuluyor.
A 200'de yeni M 282 kodlu, silindir kapatma özelliğine sahip 1332 litre hacimli turbo benzinli motor sunuluyor. 163 HP güç ve 250 Nm tork üreten motor 7G DCT çift kavramalı otomatik şanzıman eşliğinde 5.1 lt/100 km karma koşullarda yakıt tüketimi sunuyor.

A 250'de ise yine yeni M 260 kodlu bir turbo benzinli motor sunuluyor. 224 HP ve 350 Nm tork üreten ve yenilenen CAMTRONIC teknolojisine sahip olan motor 7G DCT çift kavramalı otomatik şanzımanla 6.0 lt/100 km karma koşullarda yakıt tüketimine sahip. Her iki benzinli motor da standart olarak partikül filtresiyle donatılıyor.

Dizel cephesinde ise yeni OM 608 kodlu motor sunuluyor. 116 HP güç ve 260 Nm tork üreten motor 4.1 lt/100 km karma koşullarda yakıt tüketimi sunuyor. Dizel motor yeni 7G DCT çift kavramalı otomatik şanzımanla kombine ediliyor. Optimize edilen turbo kadar motora yakın konumlandırılan ve AdBlue Teknolojisi ile desteklenen emisyon arındırma sistemiyle donatılan motor yüksek verimlilik seviyesiyle dikkat çekiyor.

Yeni A-Serisi motor seçeneği ve sürücünün isteğine bağlı olarak farklı yürüyen aksam tipleriyle donatılabiliyor. Standart olarak sunulan 16 inçlik jant seçeneği 19 ince kadar uzanıyor. Standart olarak sunulan DYNAMIC SELECT ile birlikte isteğe bağlı olarak sunulan aktif ayarlanabilir amortisörler benzersiz ve kişiselleştirilmiş bir sürüş deneyimini beraberinde getiriyor.

Yeni A-Serisi standart olarak çelik helezon yaylı konforlu bir süspansiyon ve DYNAMIC SELECT ile yollara çıkıyor. Bir başka seçenek olan alçaltılmış konforlu süspansiyon, otomobilin sportif tasarımına ve yol tutuşuna 15 milimetre daha alçak ayarlanmış olan sürüş yüksekliği ile katkıda bulunuyor. Üçüncü süspansiyon seçeneği ise aktif ayarlanabilir amortisörler ile yol tutuş performansı ile konfor arasında sürücüye seçim yapma imkanı sunan süspansiyon sistemi olarak sunuluyor.

AHMET SAİD ÖZEN
SPLIT-HIRVATİSTAN

Yeni Ford Fiesta ST

ST evrimi

Tamamen yeni 200 HP 1.5 litrelik motor, Fiesta ST'yi 0'dan 100 km/saat hıza 6.5 saniyede çıkıyor. Yeni Fiesta ST, ilk kez sürüş performansını güçlendiren sınırlı kaymalı diferansiyel sistemi ile sunuluyor.

Tamamen yenilenen Ford Fiesta ST, Ford Performance ailesine güç veren ilk üç silindirli yeni 1.5 litrelik EcoBoost benzinli motoru ile dikkat çekiyor. 200 HP ve 290 Nm tork değerlerine sahip olan bu motor, 0'dan 100 km/s hıza 6.5 saniyede çıkıyor ve 232 km/s maksimum hız sunuyor.

Yeni Fiesta ST'de ilk kez sunulan seçilebilir srüş modları özelliği, motor, direksiyon ve denge kontrollerinin Normal, Spor ve Pist ayarlarına göre yapılandırılmasını sağlıyor ve tek bir düğmeyle aracın sürüş karakterinin esnek günlük kullanımda bir hatchback'ten, yarış pistlerine uygun spor bir araca dönüştürülmesine olanak veriyor. Opsiyonel olarak sunulan Kalkış Kontrol Sistemi ayrıca, sürücülerin istikrarlı bir şekilde hızlı kalkış yapmasına yardımcı oluyor ve bu gösterge panelindeki özel bir grafik ekranla destekleniyor.
Fiesta ST'de ilk defa opsiyonel donanım olarak sunulacak olan sınırlı kaydırmalı diferansiyel sistemi virajlarda kopmaları optimize ediyor; segmentin ilk ve Ford patentli süspansiyon yay tasarımı daha keskin bir dönüş, daha iyi yol tutuş tepkisi sunuyor.

Üç kapılı veya beş kapılı olarak piyasaya sunulan tamamen Yeni Fiesta ST, SYNC 3 araçiçi bilgi ve eğlence sistemi ve B&O PLAY ses sisteminin dahil olduğu konfor ve kolaylık özelliklerinin yanı sıra, Şeritte Kalma Yardımcısı ve Trafik Levhası Tanıma Sistemi gibi gelişmiş sürücü yardım teknolojileri de sunuyor.

Ford mühendisleri tarafından geliştirilen Ford patentli süspansiyon sistemi yayları, tamamen yenilenmiş Fiesta ST'nin arka süspansiyonunun stabilitesini, çevikliğini ve duyarlılığını artırıyor; daha bağlantılı bir his ve sıra dışı eğlenceli bir sürüş deneyimi sunuyor.

Men's Fitness'a SOR!

SORULMADIK SORU BIRAKMAYIN!
SORULARINIZI CENK HOCA CEVAPLIYOR
cenk@medyalink.com.tr

MEHMET CAN YİRİK

Hocam, 2 aydır düzenli fitness yapıyorum. Öncesinde üniversiteden dolayı de altı ay yapıp altı ay ara vermiştim.5x5 full body antrenman yapıyorum, ağırlıkları sürekli arttırıyorum ama omuzlarım küçülüyor. 120 cm ile başladım, önce 118 sonra 117 cm'e düştü. Bu normal mi? Nerede hata yapıyorum?

Selam Mehmet,
Muhtemelen yağ oranın düşüyor ve bu yüzden biraz küçülüyorsun. Bir de 5x5 programı güç için iyidir ama irileşmek için iyi değildir. Sen herhalde güçlendin fakat irileşemedin ve aynı anda yağ oranın da düştüğü için küçülmüşsün. Problem antrenmanda ve beslenmede. Herhalde daha fazla karbonhidrat alman gerekiyor. Sana bir örnek antrenman programı yazıyorum.

Dumbell lat raises 4x12
Dumbell front raises 4x12
Arnold press 4x8
Barbell upright rows 4x8
Cable rear delts 4x12

MUSTAFA GÜZEL

Merhaba hocam
Mankenlik yarışmasına hazırlanıyorum. Bir kaç sorum olucak:
1)Yarışma sürecinde glutenli yiyecekler tüketmenin ne sakıncası vardır, bir de yarışma sürecinde gluteni ne zaman kesmeliyim?
2)Aynı şekilde süt ürünleri ve meyve yarışma sürecinde pek istenmiyor. Bu gibi şeyler yarışmaya ne kadar kala kesilmeli?

Selam Mustafa
Şimdi ilk sorduğun soru, genelde gluten toleransı olmayan kişiler için geçerlidir. Glutenle problemin yoksa özellikle yarışma için kesmene gerek yoktur. Manken yarışmasında sadece sağlıklı ve fit bir vücut gerekiyor. Ayrıca dümdüz bir vücut geliştirme vucudundan ötesi aranıyor. Bu yüzden bazı antrenörler her sporcuya aynı ölüm diyetini verdiğinde çok gıcık oluyorum.
İkinci soruya cevabım ise, süt ve meyve yani laktöz ve frutkoz için de aynı durum geçerlidir. Sadece vücudunuzda biraz yağ varsa, meyveleri sabah tüketin ve akşam tüketmeyin. Kendi vücudunuza göre günlük kalori hesabı yapın. Diyetisyenler bu konuda yardımcı olur. Başarılar.

MUHARREM GÖÇ

Merhabalar hocam,
İş temposu yoğun biriyim. Haftada üç gün antrenman yapıyorum ve split programla full body arası bir program oluşturuyorum. Fitness programına çok takılmıyorum. Farklı farklı zorluyorum kasları belli bir disiplinim yok keyif aldığım şekilde ilerliyorum.

Sorularımın ilki, yoğun iş tempomdan ötürü gün içerisinde sürekli hareket halindeyim. Mesaim bittikten sonra salonda oluyorum. Günü çok yoğun geçirip salonda çalıştığım zaman nasıl bir stilde antrenman yapmalıyım? İkincisi antrenman esnasında 1 litre kadar su tüketiyorum. Antrenman bittikten sonra 1 veya 2 saat aralığında yemeğimi yiyorum fakat daha sonrasında sürekli tuvalete çıkıp idrar yapma olayı başlıyor. Bazen yarım saatte bire kadar artıyor. Bu iyi bir şey mi?

Selam Muharrem,
İlk sorun kişiden kişiye değişir ama genel bir cevap verirsem, 45 dakika antrenmanın yeterli olması gerekiyor. Yarım saat bile olsa az antrenman hiç antreman yapmamaktan iyidir. Yeter ki gün içerisinde iyi besle ve hevesini kaybetme. Ben cezaevinde gardiyanlık yaptığım zamanlarda, günde 12 saat çalışırdım. Sonrasında 4 saat diskoda güvenlik görevliliği yapıyordum. Yani günde 16 saat çalışıyordum ve yine de antrenman yapmaya vakit bulurdum. Hatta antrenman saatini iple çekerdim. Antrenman yapmak aşk meselesi.
İkinci sorun, bir litre su içmek antrenman esnasında gayet normaldir. Hatta benim için azdır bile. Tabii ki yaz aylarında daha fazla terliyorsun ve daha fazla su kaybı oluyor. Bu yüzden su içmeyi eksik etme. Kışın çok daha fazla tuvalete gidersin çünkü vücut daha soğuktur ve suyu ancak idrar ile atar. Yazın çok daha fazla su içmen gerekiyor. Vücutta yeterli su yoksa pump etkisini yakalayamazsın ve vücut katabolik hale gelir. Kolay gelsin

MEHMET BAYRAKTAR

Ben body building hakkında bilgi sahibi olmak istiyorum, kulaktan dolma bilgilerle değil kitap okuyarak öğrenmek istiyorum. Bana yabancı veya Türkçe fark etmeksizin kitap önerir misiniz?

Selam Mehmet
Sana üç tane kitap önereceğim, birinci kitap, Arnold Schwarzenegger'ın The New Encyclopedia of Modern Bodybuilding: The Bible of Bodybuilding, Fully Updated and Revised. Bu kitap bodybuilding'in adeta kutsal kitabıdır ve içerisinde bodybuilding'e dair her şey vardır.
İkinci kitap, High Intensity Training the Mike Mentzer Way. Ben Mike Mentzer'den çok şey öğrendim.
Üçüncü kitap ise, Dorian Yates'in Blood and Guts kitabı.

S Kortizon kullandığım için vücudumda sarkıklar ve çatlaklar var. Dört aydır düzenli olarak çalışıyorum. Bana piramit programı yazdılar ama vücudumda herhangi bir değişiklik olmadı. Hareketler 12 set – 6 tekrar ve 10 set – 6 tekrar şeklinde düşüyor. Yardımcı olur musunuz?

C Kortizon tedavin devam ediyor mu bilmiyorum. Öncelikle kan tahlili yaptırmalısın. Çünkü vücutta kortizon oranı yüksek olduğunda antrenman çok verimsiz olur. Onu düzelttikten sonra öncelikle haftada üç gün tam vücut antrenmanı öneririm. Antrenmanların 45 dakikayı geçmemeli. Diğer günlerde 45 dakika hafif kardiyo tavsiye ederim. Bu programı üç ay aralıksız uygulayın. Sonra programı değiştirmen gerekecektir.

S Jetlag'e en iyi gelen antrenman nedir?

C TravelStrong adlı internet sitesinin yaratıcısı Will Owen'e göre jet lag'e en iyi gelen antrenman hali hazırda evde yaptığınız antrenmanlardır. Farklı olan tek şey bu antrenmanı ne zaman yapacağınıza dikkat etmeniz gerekir. Vücudunuzun saatinin gittiğiniz bölgenin zamanına uyum sağlaması gerektiğini unutmayın. Evinizde normalde sabah 10'de egzersiz yapıyorsanız, farklı bir zaman dilimine göre yaşamanızın gerekeceği kadar uzak bir yere gittiğinizde yapmanız gereken şey, yine aynı saatte aynı yoğunlukta egzesiz yapmaktır. Bu şekilde kendinzi yeni zaman dilimine ayak uydurmaya zorlayarak düzeninizi yeniden kurabilirsiniz.
Evet, vücudunuz gece olduğunu düşünürken sabah egzersizi yapmak garip ve yorucu olabilir fakat bize güvenin. Bu döngüyü başka şekilde kıramazsınız.

S Uzun zamandır süregelen bir ilişkim yeni sonlandı ve kendimi çok kötü hissediyorum. Arkadaşlarım artık bu olayı unutmama gerektiğini söylüyor ama daha henüz üç hafta oldu. Sizce bu süre uzun mu? Psikolojik bir problem yaşıyor olabilir miyim?

C İstediğiniz uzmana, psikoloğa, istediğiniz ilişki koçuna danışın. Herkes aynı şeyi söyleyecektir: Böyle bir şeyin doğru zamanı yoktur. Zamanı geldiğinde birden bire kendinize daha fazla yüklenmemeniz gerektiğini hissedeceksiniz ve yavaş yavaş normal hayatınıza geri dönecek ve yeni ilişkiler aramaya ister istemez kendiliğinden başlayacaksınız. Arkadaşlarınızın ne söylediğine kulak asmayın. Bu konuyu konuşmak istemediğinizi söyleyin gitsin.
Yeni bir ilişki arayışına başlamaya hazır olduğunuzu gösteren bazı bariz davranışlar vardır. Örneğin, internette dolaşırken insanların profillerine sık sık girmeye ya da ilişki üzerine kurulu telefon uygulamalarında zaman öldürmeye başladığınızda yeni bir ilişkinin vakti gelmiş demektir. Kendiniz işe gömüyor ve yeni biriyle tanışma fırsatlarını kendi rızanızla itiyorsanız, henüz zamanı değildir.

S Günde bir bira içmek kaslanma çalışmalarına zarar verir mi?

C
Değişir.
Kaslarınızın zarar görüp görmeyeceği aslında alkolün ne zaman tüketildiği ile alakalıdır. Avustralya Katolik Üniversitesi'nde egzersiz ve beslenme profesörü Dr. Evelyn Parr, sabah spor yapıp akşamüstü içki içiyorsanız, bunun bir sorun oluşturmayacağını söylüyor. Tabii sağlıklı beslendiğiniz sürece. Eğer antrenman yapmadan bir ya da iki saat önce içki içiyorsanız, alkol vücudunuza daha fazla zarar verebilir. Alkol protein sentezini azaltabilir ve bu da kas büyümesini olumsuz etkileyecektir. Peki yağlanmanıza sebep olur mu? Pek değil. Tabii çok fazla içmediğiniz sürece. Enerji alımınız, harcadığınız enerji miktarını geçmedikçe kilo almazsınız. Yani kısaca günde bir bira içmek problem yaratmayacaktır.

S Zar zor barfiks çekebiliyorum. Kendimi nasıl geliştirebilirim. Barfiks makinelerini sevmiyorum.

C o makinelerden biz de nefret ediyoruz. Ama barfiks kesinlikle uzmanlaşmaya değerdir.

NFL ve MLB profesyonelleriyle çalışan fizik terapist John Rusin, barfiks için "Basit bir hareket olmasına karşın, kişinin gücünü anlatan en iyi göstergelerden biridir" diyor.

İlk stratekimiz: Kalça kasları üstünden pelvik dengesini sağlamak ve ön karın gücünü bununla birleştirmek. Rusin, "Dead bug ve ab wheel rollout gibi uzamayı önleyen hareketlerle birlikte ön ve yan plank çalışmaları yapın" diyor.

Sonrasında, omuz güvü ve dengesine öncelik verin. Farmer's walk gibi ağırlık taşıma çeşitleri ve rear-delt flye gibi duruş öncelikli deltoid çalışmalarına ağırlık verin.

Son oalrak, asıl hareketi yapmazsanız hiçbir işte daha iyisini beceremezsiniz. Bu yüzden barfiksin kendisine de zaman ayırın.

Önce süre tutarak bara asılmayla başlayın. Yani kendinizi bara bir süre asılı bırakın. Sonra alt, üst ve orta mesafeli hareketlere geçin. Ardından eksantrik barfikse geçin, bacaklarınızı tam bir barfiks süresince zıplamak için kullanın ve sonra kararlı bir tempoyla (3.5 saniye gib) alçalın.

"Seksi bir plan değil ama sizi güçlendirecek. Vücudunuzun köstek olan bölümlerini ayağa kaldırıp sizi sakatlığa karşı sağlamlaştıracak."

S Kilo almakta zorlanıyorum. İnternette bu programı buldum. Sizin fikrinizi almak istedim. Bu programı uygulayarak hacimlenmem mümkün mü?

http://www.kasvekuvvet.net/stronglifts-5x5.html

C Bu program ile tabii ki biraz hacim kazanabilirsin ama bu programın asıl amacı güç kazandırmaktır. Bu programı iki ay uygula. Vücut geliştirme programına döndüğünde faydasını göreceksin. Öncelikle kendini güçlendir. Sonra tekrarları arttır. Asıl o zaman büyüme gerçekleşir. Bu programı alt yapı olarak uygulayabilirsin. Çünkü en favori güç programlarından biridir. Sabırlı ol. Kolay gelsin.

Tespit et!

CEM TINAZ

Yrd. Doç. Dr. İstanbul Bilgi Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Spor Yönetimi Bölümü Öğretim Üyesi

Milenyum jenerasyonunu anlamak

Milenyum jenerasyonu, dünyanın geleceğini şekillendirecek bir kitleyi barındırıyor. Bu kitleye tekin biçimde erişebilmek, fitness sektörü için de hayati önem taşıyor.

Milenyumu geride bırakalı neredeyse 20 yıl oldu. Çağımızın iletişim teknolojilerinin bu süreçte gelmiş olduğu noktayı düşünürsek, değişim insanlık tarihi boyunca olmadığı kadar hızlı gerçekleşiyor. Bu yüzden son 20 yılda hayatımıza giren yenilikler belki de son 200 yılda insanların hayatına girenlerden kat kat daha fazla. Değişimin bu denli hızlandığı bir dünyada insanlık da kaçınılmaz olarak bu süreçten etkileniyor. Örneğin, 1900 yılında doğmuş olan bir kişi ile 1920 yılında doğmuş olan bir kişi arasında yaşam tarzı açısından o kadar büyük bir fark yokken, 1990 -2010 yılları arasında belirgin bir fark ortaya çıkabiliyor. Tüm bu nedenlerden ötürü sporu yönetenlerin milenyum jenerasyonunu kendi içerisinde alt gruplara ayırması gerekiyor.

Milenyum jenerasyonu, 1980-2000 yılları arasında doğan jenerasyona verilen genel isim. Bazı kaynaklar bu tanımı yaparken 1980-1990 aralığını esas alırken, bazıları 1981-1995 yılları arasında doğanları dahil ediyor. Peki bu jenerasyon fitness sektörü için neden bu kadar önemli? Bu cevabı bu aralıkta doğanların niceliği ile ilişkili. 2020 yılına gelindiğinde küresel iş gücünün %50'sini bu jenerasyon oluşturacak. Fitness sektörü açısından genç iş gücü öncelikli müşteri kitlesini temsil ettiğinden fitness sektörü önümüzdeki 10-15 yıl boyunca gelirlerinin büyük kısmını bu jenerasyondan elde edecek diyebiliriz.

Milenyum Jenerasyonuna Nasıl Erişeceğiz?

Erişmeye çalıştığımız kitle aslında 15-20 yıllık bir zaman aralığında doğmuş olsa da farklı özellikler göstermekte. Bu yüzden bu kitleye erişmenin tek bir yolu vardır diyemeyiz. İlgilerini çekebilmek için standart pazarlama iletişimi yaklaşımları yeterli değildir. Gerçek şu ki, yapılması gereken hedef kitleyi etkin şekilde dinleyerek, kuşak normlarına ayak uydurarak ve organik ilişkiler kurgulayarak, kitlenin ilgisini çeken pazarlama planları uyarlayabilmektir. Tabii bu arada, sosyal medya platformlarının hayata geçtikleri dönemde olduğu gibi kurumları hedef kitlelere ücretsiz şekilde ulaştırdıkları günler geride kaldı. Mesaj ne kadar doğru kurgulanırsa kurgulansın, hedef kitleye ulaşılabilmek için para ödendiği günler geldi. Kurumlar kaçınılmaz olarak sosyal medya için para harcamaya başladılar. Dijital pazarlama, sosyal platformların sayısı arttıkça çeşitlendi.

Tüketicileri uygulamanın içine çeken deneyimsel pazarlama veya direkt olarak kitleyi harekete geçirmektense, kitleleri harekete geçirme potansiyeline sahip kişiler üzerinden kurgulanan pazarlama uygulamaları önem kazandı. Bunlar yöntemler, pazarlamada daha sofistike bir yaklaşım sergilenmesini ve daha fazla zaman, bütçe ve insan gücü gerektirmeye başladı. Tüm bunlar karşılandıktan sonra, milenyum jenerasyonunu tek tip bir insan yığınıymış gibi düşünmemek gerekir. 18 ile 34 yaş arasındaki insanlar çok çeşitli yaşam tarzları ve öncelikleri temsil eder. Bu yüzden hedef kitle alt gruplara ayrılmalıdır. İletişimde otantik olmayan bir ton kullanmak, birçok pazarlamacının yaptığı bir hatadır. Diğer bir önemli nokta da mahremiyete saygıdır. Tüm eleştirilere ve yaşamlarını genelde başkalarının gözleri önünde yaşamalarına rağmen, milenyum jenerasyonu mahremiyete önem verir. Bu yüzden mesajları kişiselleştirin, herkesin görebildiği ortamlarda iletişim kurmaktan kaçının. Amacınız kar elde etmek ve büyümekten fazlası olsun. Kusursuz bir müşteri deneyimi oluşturmaya odaklanın ve milenyum jenerasyonunu bu deneyimin elçisi olarak düşünün. Standardın dışına çıkın ve yenilikçi olun. Tüm birimlerinizi bu farklılaşma sürecinin parçası haline getirin. İçtenliği elden bırakmayın. Yüzeysel iletişimin ötesine geçip, sadık üyeler kazanmaya emek harcayın.

Yukarıdaki önerileri dikkate almak bu kitleye erişebilmek için ilk adım olabilir. Şimdi, bu bağlamda şu ana kadar ne yaptığınızı gözden geçirin ve geleceğe dair stratejilerinizi belirleyin.

Cem Tınaz'ı neden dinlemelisiniz?

Dr. Cem Tınaz, 1982'de İstanbul'da doğdu. Ortaokul ve Lise eğitimini Üsküdar Anadolu Lisesi'nde tamamladı. Yeditepe Üniversitesi Sistem Mühendisliği Bölümü'nü bitirdikten sonra; Yüksek Lisans ve Doktora eğitimini Marmara Üniversitesi Spor Yönetimi Bölümü'nde tamamladı. Yüksek Lisans ve doktora eğitimi sırasında Köln Alman Spor Üniversitesi'nde birçok derse katıldı ve araştırmalar yaptı. Dr. Cem Tınaz, İstanbul Bilgi Üniversitesi Spor Yönetimi Bölümü öğretim üyesidir, Bahçeşehir Üniversitesi Spor Yönetimi Yüksek Lisans Programı'nda dersler vermektedir. 2009 yılından bu yana Türkiye Tenis Federasyonu Yönetim Kurulu üyesi olan Dr. Tınaz, 2011 ve 2013 yılları arasında gerçekleşen WTA Championship Turnuvası ve 2013 Akdeniz Oyunları da dahil olmak üzere son 15 yılda ülkemizde gerçekleşen 50'nin üzerinde uluslararası spor organizasyonunda çeşitli yönetim kademelerinde görev almıştır.

İyi ol!

PINAR SALAHOĞLU
Eğitimci,
Wellbeing Coach

Pınar Salahoğlu'nu neden dinlemelisiniz?

Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda başladığı eğitimine yine aynı üniversitede Eğitim Bilimleri Anabilim dalında Yüksek lisans yaparak devam etti. Profesyonel olarak basketbol oynadı. Bilkent Üniversitesi'nde beş yıl boyunca öğretim görevlisi olarak çalıştıktan sonra UC Berkeley'de Nutrition Science eğitimi aldı. 2002 yılından bu yana yurt içi ve yurt dışında kişisel gelişim alanında spiritüel, gelişim amaçlı ve davranışsal psikoloji alanlarında 40'a yakın eğitim aldı. Yurt dışında IPEC, Türkiye'de Adler International Learning koçluk okullarını bitirdi. İşletme alanında ikinci yüksek lisansını yaptıktan sonra yine aynı alanda doktora eğitimine başladı. Çeşitli kurumlarda üst düzey yönetici olarak çalıştıktan sonra kendi eğitim- danışmanlık şirketini kurdu. Şu anda bir üniversitede akademisyen olarak çalışan Pınar Salahoğlu, kendi kurduğu Pi-na eğitim-danışmanlık şirketi bünyesinde eğitim vermektedir.

40 yıllık hatırı ile kahve

Kahve bazılarımızda çarpıntı yapabiliyor. Bazılarımızın reflüsünü, ülserini artırabiliyor. Peki kahvenin bize ne faydası var?

Bir fincan kahvenin 40 yıl hatırı var deyip kahveyi özel kıldık. Sohbetlerimize yoldaş ettik. Hatta öyle ki zaman içerisinde onsuz uyanamaz hale geldik. Ama en ufak bir rahatsızlıkta doktorların 'kahveyi kes' söylemlerini duya duya büyüdüğümüzden içerken endişelenmiyor değildik. Haksız da sayılmazlardı çoğu zaman.

Peki bize ne faydası var kahvenin?
Tam bir antioksidan kaynağı olduğu artık kesinleşti. Metabolizmayı az da olsa hızlandırıyor, kişinin istirahatta harcadığı enerjiyi artırıyor. Beyne olan kan dolaşımını artırıyor. Daha dinç hissettirdiği gibi, konsantrasyonu da artırıyor. İnsülin direncini kıran bir etkisi olduğundan kişinin tatlı ihtiyacını azaltıyor. Yaşlılarda hafızayı güçlendirdiğine, Alzheimer ve Parkinson hastalıklarına karşı düzenli tüketimle koruyucu etkisi olduğuna dair araştırmalar da var.

Amerika'da yapılan bir bilimsel araştırmanın sonuçlarına göre kahve içmek ömrü uzatıyor olabilir. Harvard Üniversitesi Halk Sağlığı Bölümü uzmanlarının yaptığı açıklamaya göre; kahve içmenin kötü bir alışkanlık olduğu düşüncesi sanıldığı kadar doğru değil. İki yüz bin sağlık çalışanı üzerinde 30 sene boyunca yapılan bilimsel bir araştırmanın sonuçlarına göre; günde 3-5 kupa kahve içenlerin, içmeyenlere oranla kalp hastalıkları, şeker hastalığı, parkinson gibi nörolojik hastalıklardan ölme riskinin ortalama %15 daha az olduğu ortaya koyuyor. Erkeklerde bu etkinin %12, kadınlarda ise %16 olduğu düşünülüyor. Geçmişte İngiltere'de dört yüz bin kişi üzerinde yapılan başka bir araştırmada da aynı sonuçlara ulaşılmıştı.
Fakat her şeyde olduğu gibi kahvenin de fazlası zararlı.

Günde 5 fincan üzeri tüketimde kemik erimesini artırabiliyor. Kontrolsüz tansiyonu olanlarda kan basıncını artırıyor. Uykusuzluğa neden olabildiği gibi, sinirlilik ve tahammülsüzlüğe yol açabiliyor.

Gelelim Dr. Mehmet Öz ile tüm Amerika'yı ve sonrada dünyayı hakkında konuşturan yeşil kahve fırtınasına. Dr. Öz'ün yeşil kahve çekirdeği özü ile üretilmiş kapsüllerin zayıflamaya etkisi olduğunu açıklamasıyla popüler olan yeşil kahve şu günlerde ilk günkü etkilerini yitirdi. Çünkü bunu onaylayan yeterince bilimsel veri yok. Hiçbir bitki, hiçbir kapsül tek başına zayıflatmaz. Bu ve bunun gibi şeylerden medet ummak sağlık için oldukça zararlı.

Peki nedir yeşil kahve?
Kahvenin kavrulmamış yani işlenmemiş halidir. İşlenmeyen kahvede kafein oranı işlenmiş kahveye göre daha azdır. Onu özel kılan şey ise klorojenik asittir.

Kısacası yeşil ya da kavrulmuş, her ikisini de sınırlı tüketmek gerekiyor. Günde 3 fincanı geçmemek ve her fincan kahveden sonra bol su tüketmek olmazsa olmazımız olmalı. Şu an yapılan bilimsel araştırmalar bugün bunları söylüyor. Ama kahve hakkında o kadar çok bilimsel çalışma yapılıyor ki bakalım zaman içerisinde neler öğreneceğiz.
Keyifli kahve molalarına...

Öğren!

FIRAT ÇAKIR
Yaşam Koçu, Yazar
firatcakir.com.tr

Fırat Çakır'ı neden dinlemelisiniz?

1983'te başladığı spor hayatına atletizm ve masa tenisi ile devam etti. Sonrasında ise Kung-Fu, kick box ve tayland boks üzerine uzmanlaşıp eğitmenliğe başladı. İstanbul'da birçok spor merkezi açarak işletme görevini üstlendi. Başta Dünya Fitness Federasyonu olmak üzere eğitim ve seminerlere katılarak spor sakatlanmaları, duruş bozukluğu, bel fıtığı ve beslenme konuları üzerine uzmanlaştı ve yüzlerce danışanının sağlığına kavuşmasına yardımcı oldu. "Ben sadece kilo verecektim. Hepsi bu" "Kilonuzu siz belirleyin" "Uykuya dair her şey" "Kıyamet" ve "Sağlıklı yaşa kariyerin olsun" adlı kişisel gelişim kitaplarını yayınladı.

Hayallerinizi yanınıza alın

Küçük bir fare bir gün yaşadığı apartmanın merdiven boşluğuna çıkar. Amacı yemek aramaktır...

Merdiven boşluğunda dolaşırken birden bir kedinin saldırısına uğrar. Ne yapacağını bilmez durumda kendini güç bela yuvasına atar. Her yeri zarar görmüş bir biçimde yuvasında yaşadığı korkuyu dindirmeye çalışır. Bu esnada yanına bir peri gelir ve 'bu halin ne?' diye sorar. Korkudan ne yapacağını bilmez durumdaki fare, durumu anlatır. "Şimdi korkumdan dışarı çıkamıyorum, ya yine aynı şey olursa? Eğer kedi olsaydım asla bir şeyden korkmazdım" diye de ilave eder. Bunun üzerine peri "Gerçekten bir kedi olsaydın hiçbir şeyden korkmaz mıydın?" der. Fare bunun üzerine "Kesinlikle eminim. Sen bir perisin ve istediğin her şeyi yapabilirsin. Ne olur beni kediye çevir" deyince peri, korkudan ölmek üzere olan fareye "Tüm korkularını yeneceğine eminsen seni kediye çevireyim" der.

Küçük fareyi ihtişamlı bir kediye çevirir. Kedimiz saklandığı yuvasından büyük bir özgüvenle ilk adımı atar ve merdivenlerden yukarı doğru çıkmaya başlar. Merdivenlerin yarısına geldiğinde kendisine saldıran kedi ile karşılaşır. Cüsse olarak o kediden daha iri ve heybetli olduğu için yanından geçerken şöyle alaycı bir bakış atar ve apartmandan dışarı çıkar. Henüz binanın önündeyken ne olduğunu anlamadan kendisine saldıran bir köpeğin elinden canını zor kurtararak apartman boşluğuna kaçar. Her yeri yara bere içinde kalan kedi ne yapacağını bilmez bir durumda bir kenara sinip saklanır. Aynı peri çıkagelir ve "Ne bu halin, ne oldu sana?" der. Kedi bir süre sessiz kaldıktan sonra başından geçeni anlatır. Bunun üzerine peri "Hani kedi olduğunda hiçbir şeyden korkmayacaktın?" der. Bizim kedi "Evet, öyle söyledim fakat köpek hem benden çok daha büyüktü hem de güçlüydü. Şimdi anladım ki benim kimseden zarar görmemem için köpek olmam gerekiyor. Ne olur bana bir iyilik daha yap" der. Bunu üzerine peri "Daha öncede aynı şeyleri söyledin ancak yine zarar görmekten ve korkularından kurtulamadın" der. Kedi bir şekilde periyi ikna eder ve istediğine ulaşır. Şimdi ihtişamlı bir köpek olmuştur ve korkacak hiçbir şey kalmamıştır. Bu duygu ve ruh haliyle apartmandan çıkar ve dolaşmaya başlar. Bulunduğu caddede bir tur attıktan sonra apartmanın yan sokağına girer. Kendisini gören kediler, küçük köpekler hatta insanlar sağa sola kaçınırlar. Artık mutlu olan köpek apartmana doğru yürümeye başlar. Tam caddeden karşıya geçerken acı bir fren duyar ve kendisine çarpan arabanın gücü ile yol kenarına yığılır. Orada acı içinde kıvranırken iki çocuk gelir ve sopa ile itip kakmaya başlarlar. Köpek acıdan ve ne yapacağını bilmediğinden dakikalarca olduğu yerde kalır. Bir süre sonra yerinden kalkıp apartmanın yolunu tutar. Düştüğü durumun acısıyla apartman boşluğuna gelen köpeğin aklında tek bir şey vardır: "Benim hiçbir şeyden korkmamam için mutlaka insan olmam lazım; çünkü ona göre en korkusuz ve zalim canlı insanoğludur.

Köpek apartman boşluğuna geldiğinde yine peri ile karşılaşır. "Ne bu halin, seni bu duruma kim getirdi" diye soran periye olanı biteni olduğu gibi anlatır ve sonunda insan olmayı diler. Son kez böyle bir şey istediğini ve insan olduğu takdirde bir daha kendisinden talebi olmayacağına söz verir. Tüm bu konuşmalar sonrasında peri, köpeği insana çevirir. Bizim eski fare şimdiki insan, merdiven boşluğundan yukarı doğru çıkarken bir küçük fare görür ve korkudan çığlık atarak kaçar.

Korkular mevki, makam, para, güç gibi maddesel şeylerle ortadan kalkabilecek duygular değildir. İnsan korkularını yanında taşıdıktan sonra ister müdür olsun, ister bulunduğu yerde en önemli kişi, onu korkutan şey kaybedecekleridir. Makam, mevki ve sahip olunanlar arttıkça kaybedilenler de artar. Yanınıza korku, kaygı, endişe ve hüzünlerinizi de alabilirsiniz; hedeflerinizi, umutlarınızı ve hayallerinizi de. Benim sizlere tavsiyem mutlaka hayallerinizi yanınıza almanız.

Güzel yarınlar diliyorum.

İyi görün!

BÜLENT CİHANTİMUR
Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı

Daha sıkı görünümlü bir karın istiyorum!

En sıkı diyet ve egzersiz rejimleri bile bazen vücutta depolanan yağ dokularından kurtulmak için yeterli olmuyor.

Vücudunuzun görünümünü değiştirmek, genellikle dengeli beslenmekten ve düzenli olarak egzersiz yapmaktan geçiyor, bunu kabul edelim. En sıkı diyet ve egzersiz rejimleri bile bazen vücutta depolanan yağ dokularından kurtulmak için yeterli olmuyor, lütfen bunu da kabul edelim.

Bu sefer karşımıza estetik cerrahi ve total vücut şekillendirme çıkıyor. Total vücut şekillendirme, vücut şeklini değiştirmek için kullanılan cerrahi bir prosedürdür. Aslında değiştirmekten ziyade, geliştirmek desek daha iyi olur, zira total vücut şekillendirme, daha sıkı bir görünüm elde etmemize imkan sağlayan bir konturlama prosedürüdür. Genel görünümü konturlamak için hedef bölgelere yağ aktarır. Özellikle karın bölgesinde bulunan kasların üzerine gelen kısımlar tıraşlanarak daha belirgin bir karın kasları elde edilir.
Kısaca spor yapmasına rağmen vücutlarıyla tamamen mutlu olmayan erkekler için her zamankinden daha fazla seçeneğimiz var.

Total Vücut Şekillendirme nedir?
Total vücut şekillendirme bir kontür cerrahisidir. Yani bölgesel yağlarınız şekil verilerek alınır ve eksik olan diğer vücut alanlarına dağıtılır. Söz gelimi, bir erkek olarak daha gelişmiş bir popo yapısı ya da daha geniş bir göğüs bölgesi istiyor olabilirsiniz. Karın kaslarınız daha belirgin olsun istiyor olabilirisiniz. Bacaklarınız biraz daha iri gözüksün... İşte bunların hepsi total vücut şekillendirme ile mümkündür. Uygulama ise yağ hücresi zarına zarar vermeden, küçük bir steril kanule sahip olan liposculpture metodu ile yapılır. Vücudunuzdan (bel, alt mide, iç uyluk ve diz gibi bölgelerden yağ çekilir. Yağ, kök hücreden zengin hale getirilir ve arındırılır. Daha sonra heykeltıraş gibi istediğiniz beden bölgelerine güvenli bir şekilde enjekte edilir. Bu enjeksiyon işlemi, kasların arkasından başlayıp ileriye doğru ilerleyen ince tabakalarca yapılır.
Yağ transferi prosedürü kesisizdir, dikiş gerektirmez, ancak verici alana bir süre kompresyon giysisi yani korse ve sargı uygulanabilir.
Ameliyattan sonra, biraz ağrılı olabilir ve verici bölgede morarma ve şişme hissedebilirsiniz.

İyileşme sürecini desteklemek için birkaç hafta boyunca korse giymeniz gerekebilir. Ameliyattan 1-2 gün sonra kendinizi daha iyi hissedersiniz ancak vücudunuzun dinlenmesi için ve evde rahatça iyileşme sürecini geçirmeniz için 2-3 gün çalışmamanızı tavsiye ediyorum.
Daha iyi görünümlü bir karın kası yapısına ulaşmak veya daha iyi bir beden yapısına kavuşmak bu prosedür sayesinde artık çok kolay!
Bedeninize ve ruhunuza iyi bakın!

Bülent Cihantimur'u neden dinlemelisiniz?

17 yıldan fazla süredir mesleğini tutkuyla yapıyor. İsim ve patent hakkı kendisine ait olan Örümcek Ağı estetiği başta olmak üzere, Cihantimur Yağ Transferi tekniği ve 2014 yılında Uluslararası Altın Bisturi ödülünü kazandığı Genital Güzelleştirme gibi sekiz farklı tekniği bulunuyor. Halkı bilinçlendirmek ve estetik cerrahiye farklı bir bakış açısı kazandırmak için, Türkiye'nin ve dünyanın önemli yayın kuruluşlarında köşe yazarlığı yapıyor. Mesleğini "Güzellik Koruyucusu" olarak nitelendiriyor. 'Yaşlanmayı Reddet' adlı bir kitabı bulunuyor. Uluslararası platformlarda workshop'lar yaparak, meslektaşlarına eğitimler veriyor. Özel ilgi alanı olan kök hücre konusunda da çalışmalarına devam ediyor.

Sınırları zorla!

CENK HOCA
KKTC Vücut Geliştirme ve Fitness Milli Antrenörü

Yaz aylarında yapılmaması gereken fitness hataları

Yaz aylarında spor yapmak, normal şartlardan daha farklı yaklaşımlar gerektirir. Sıcak aylarda da spor salonuna gitmekten vazgeçmeyenlerin dikkat etmesi gerekenlere bir göz atalım.

1. Geç Başlamak
'Sabreden derviş muradına ermiş' sözünü hepiniz biliyorsunuz değil mi? Birçok insan yaza hazırlanma işini son 2-4 haftada bırakır ve bu kadar kısa bir süre içerisinde şekle girmeyi beklerler. Evet bazılarımız bunu başarabiliyor. 28 günde karın kaslarını ortaya çıkarabilen insanlar da var fakat bu insanların zaten baştan çok fazla yağ yakmasına gerek kalmıyor. Ne kadar fazla yağ yakmanız gerekiyorsa, o kadar uzun zamana ihtiyacınız var demektir.
Profesyonel vücut geliştirmecilere bakın. Genellikle kendilerine 16 haftalık bir süre verirler. Onları örnek alın. Hem daha başarılı olursunuz hem de tatilde fazla kaçırdığınız yemekler sebebiyle kiloları geri almazsınız.

2. Aynı anda hem irileşmek hem de yağlardan kurtulmaya çalışmak
Spor salonunda birçok insanın bunu istediğini görüyorum. Problem şu ki, karın kaslarınızı ortaya çıkaracak şekilde yağ yaktığınızda kollarınızdan, göğsünüzden, bacaklarınızdan ve sırtınızdan da yağ kaybedersiniz. Bu da bu bölgelerin küçülmüş gibi gözükmesine sebep olabilir.
Plajda karın kaslarınızı sergilemek istiyorsanız, genel olarak yağlarınızdan kurtulmanız gerekir. Amacınız ne ise ona odaklanmalısınız ve birini seçmelisiniz. Sadece kısa bir süre için vücudunuzda değişiklik yapmak zorlayıcı olabilir. Hedefinizi seçin, sonuçlarına katlanın ve karar verin.

3. Havalandırmanın altında egzersiz yapmak.
Evet doğru okudunuz. Birçok insan klimaların sağlığa çok zararlı olabileceğinin farkında değil. Üstelik ciddi anlamda efor sarf ederek spor yaptığınızda klimanın altında durmak istediğiniz sonucu vermez. Öncelikle vücudunuzu ısıtmada zorluk yaşarsınız. Isınma sürecinde vücut enerjinizin büyük bir kısmı kaybolacağı için daha çabuk yorulursunuz. İkincisi, vücudunuz çok hızlı şekilde soğuyacaktır! Bu da antrenmanlarınıza olumsuz etki eder. Sadece 30 saniye ara verdiğinizde vücudunuzu ısınma öncesi haline geri döndürebilir ve bu da yağ yakmanızı zorlaştırır. Üçüncüsü, vücudunuz daha az toksin atar. Terlediğinizde sadece yağ yakmaz, aynı zamanda toksin de atarsınız. Ayrıca klima migrene ve kas ağrısında artışa sebep olabilir.

4. Yeteri kadar su içmemek
Antrenman terlemek, terlemek su kaybetmek demektir. Su kaybı yorgunluğa, kramplara, duygu değişimlerine ve sebep olabilir. Özellikle çok sıcak, güneşli günlerde antrenman yaparken bu çok önemlidir. Ağız kuruluğu, denge kaybı hissi, düzensiz kalp ritmi, kas krampları ve koyu renkli idrar susuzluğun belirtilerindendir.

5. Temizliğe dikkat etmemek
Son zamanlarda YouTube kanalımda ve Instagram sayfamda bu konu üzerinde çok duruyorum ama haksız olmadığımı da biliyorsunuz. Sıcak havalarda yıkanmayan, temiz giyinmeyen ve deodorant kullanmayan kişiler yaz aylarını çekilmez kılıyor. Bu kişiler kendi kokularını almazlar ve çevrelerindeki insanlar da onları kırmamak için uyarmaz ve durum böyle sürer gider. Beyler, lütfen spor salonunu hepimiz için keyifli bir yer kılmak adına yaz aylarında hijyene daha çok özen gösterin. Ayrıca normalde terin tek başına kokusuz olduğunu fakat ıslaklığın o bölgedeki bakterilerin üremesine sebep olarak koku yarattığını bilin.
Umuyorum ki bilgilendirici bir yazı olmuştur. Keyifli ve güvenli yaz antrenmanları dilerim.

Cenk Hoca'yı neden dinlemelisiniz?

Cenk Hoca İngiltere'de doğmuş Kıbrıslı bir Türk'tür. Gençliğinde amatör boks müsabakalarına girmiştir. Bu sporla uğraşırken bile her zaman için iyi bir vücuda sahip olmak istemiştir. Kahramanları Arnold Schwarzenegger ve Sylvester Stallone olmuştur. Boks yaparken sakatlandığı zaman da fizyoterapistinin yönlendirmesi sonucu, sakatlanan omuzunun güçlenmesi için, hafif ağırlıklarla çalışmaya başladı. Sakatlık geçtikten sonra da ağırlıkları artırarak vücut geliştirme sporuna ve kahramanlarının yolunda yürümeye başlamıştır. Daha sonraları antrenörlük kurslarına katılıp 4. Kademe antrenörlük belgesi almıştır. 2003 yılında Cenk Hoca, Kıbrıs'a geri dönüş yapmıştır. O dönemlerde KKTC Halter ve Vücut Geliştirme Federasyonu yeni kurulan bir federasyondu ve Cenk Hoca ilk zamanlarından bugüne aktif bir şekilde federasyonla çalışmaktadır.

Doğrunu bul!

S. SİNAN ULUSOY
Yazar ve Kişisel Gelişim Uzmanı

Sinan Ulusoy'u neden dinlemelisiniz?

1966 İzmir doğumlu. Dokuz Eylül Üniversitesi İşletme bölümü mezunudur. 1990-1996 yılları arasında Mobil Oil Türk A.Ş şirketinde Satış, Pazarlama ve Dış İlişkiler bölümlerinde yönetici olarak çalıştı. 1998 yılından bu yana GM Türkiye yönetim kadrosunda Hükümet İlişkileri ve Kurumsal İletişim Direktörü olarak görevine devam ediyor. Spor ve insan aşığı. Ulusoy'un daha kaliteli ve mutlu bir yaşam için 20 yılı aşan tecrübelerini paylaştığı, temelde empoze eden değil herkesin kendi doğrularını bularak, o doğrular silsilesi içerisinde en etkili spor ve beslenme programlarını keşfetmeler için çalıştığı ilk kitabı "40+fit" 2014 Nisan ayında okurlarıyla buluştu.

Vücut Geliştirme Sporunun Tarihçesi

Vücut geliştirme sporunun ilk öncü isimleri kimler? İlk fitness salonunu kim kurdu? Bu soruların cevaplarını ilerleyen satırlarda bulacaksınız.

İlgi duyduğumuz konulara ilişkin derinlemesine bilgi sahibi olmanın kişisel gelişimimizde önemli rol oynadığına inanırım. Bu sebeple bu sayımızda ilginizi çekeceğini düşündüğüm vücut geliştirme sporunun tarihi gelişiminden bahsetmek istiyorum.

Uzun yıllar boyunca kuvvetli olmak ile eş değer kabul edilen vücut geliştirme sporunun başlangıç tarihi kesin olarak bilinmiyor. Bununla beraber kökeninin Antik Yunan'a dayandığı düşünülüyor. Bu ilk dönemlerde ekipman olarak taş ve ağaçtan yapılan dumbell ve benzeri ağırlıklar kullanılıyormuş. Asul kralı Banipal'in demir ağırlıklarla çalıştığı tarihi taş kalıntılarda ve fresklerde görülmektedir.

Bugün beğeni ile incelediğimiz birçok heykel (Yunan Tanrıları, Roma lejyonları, Sparta tasvirleri) yüzyıllar önce de estetik ve güçlü vücuda sahip olmanın ayrıcalıklı ve prestijli bir durum olduğunun kanıtı.

Bilinçli olarak vücut geliştiren ilk toplum Hintliler. 11. yy'dan başlayarak 16.yy'a kadar ağırlık kaldırarak vücut geliştirmek Hintli askerler arasında bir disiplinmiş. Burada altını çizmemiz gereken Hintlilerin estetikten ziyade güce önem vermesiydi. Bu nedenle Hintlilerin modern vücut geliştirmeyi başlattığını ifade edemiyoruz.

Vücut geliştirme eski tarihlerde özellikle erkeklerin kendi aralarındaki rekabette öne çıkma hedefini güdüyordu. Bugün de çok farklı olmadığını aranızda söyleyebilecek olan var mı? Kaslı ve estetik bir vücut günümüzde de özgüvenimizi tavan yaptıran, kendimizi kuvvetli hissettiren, motivasyonumuzu arttıran ve rakiplerimizden birçok alanda bir adım önde olmamıza imkan tanıyan bir güce sahip.

Günümüzdeki şekliyle vücut geliştirmenin ortaya çıktığı dönem 1880 ile 1930 arası. 19. yy'a kadar kasların geliştirilerek bugünkü şekliyle sergilenmesine rastlamıyoruz.
Kaynaklara göre bir isim "vücut geliştirme"nin tarihinde öne çıkıyor.

Friedrich Mueller - Sahne adı "Eugen Sandow" olan sporcu, vücut geliştirmenin babası olarak anılıyor. Eugen 1890 yılında Amerika'nın en güçlü adamı olarak tanınıyordu.

Kendisinin ifadesi ile "Antik Yunan Heykelleri'nden ilham alan" Sandow; güç ile estetiğin bir arada var olabileceği mottosu eşliğinde "güçlü adam" mentalitesi ile estetik üzerine odaklı bir sporun doğuşunda önemli rol oynamıştır.

Eugen eski yunan heykellerindeki vücutları ölçmüş ve vücudunu bu ölçülere denk gelecek şekilde geliştirmiştir. Bunu yaparak da daha önceden belirlenmiş bir ölçüye göre kas geliştiren ilk kişi olmuştur.
Vücut geliştirme sporu ile ilgilenen hemen hemen herkesin bildiği Mr. Olympia unvanı vücut geliştirme sporunun en üst noktası.

Mr. Olympia tarihine baktığımızda bu sporun ilk başladığı yıllar 1960'lara denk gelir. Mr. Olympia Uluslararası Body Building & Fitness Federasyonu tarafından yılda bir kere düzenlenen bir organizasyondur ve bu formatın ortaya çıkışı Joe Weider sayesinde oldu.

Mr. Olympia unvanına ilk sahip olan sporcu Larry Scot oldu. Peki Mr. Olimpia ödülünü en fazla kim kazandı? Tüm okuyucularımın doğru ismi söylediğini duyar gibiyim: Evet Lee Haney. Sekiz kez şampiyon olan Lee bu unvanı Ronnie Coleman ile paylaşıyor. Arnold Schwarzenegger ise bu ödülü 7 kez üst üste kazanma başarısını göstermiştir.

Vücut geliştirme sporu ülkemizde 1952 yılında halter federasyonu çatısı altında doğmuştur. Zeki Yönet ve şampiyonlar şampiyonu Ahmet Enünlü uluslararası alanda elde ettiği başarılar ile bu spor dalının ülkemizde yayılmasına büyük katkılarda bulunmuşlardır.

Halter Federasyonluğundan ayrılmasından sonra ilk vücut geliştirme federasyonu 1991 yılında kurulmuştur.

Vücutçuların Olimpiyatı olarak bilinen Mr. Olimpia'da ülkemizi başarı ile temsil eden önemli isimler olarak ilk akla gelenler Hamdullah Aykutlu ve Serdar Aktolga'dır.

Vücut geliştirme sporunun olimpiyatlarda yer almaya başlaması dileklerimle bu ayki satırlarıma son veriyor ve hepinize sevgi ve selamlarımı sunuyorum.

Kalın sağlıcakla.

Cesur Ol!

Dr. GÖKÇEN ERDOĞAN
Jinekolog ve Cinsel Terapist

Gökçen Erdoğan'ı neden dinlemelisiniz?

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı-Cinsel Terapist, Aile Terapisti Op. Dr. Gökçen Erdoğan, Ankara Diva Kadın Merkezi'nin kurucusudur. Habertürk Ankara'da haftada üç gün düzenli olarak okur sorularını yanıtlayan Erdoğan, serbest tarzda da yazılarını paylaşıyor. Erdoğan, Hürriyet Aile, Mahmure, HT Hayat, Pudra, Leyditürk ve Haber Aktüel gibi kadın-aktüel sitelerinde hem kadın sağlığı, hem de cinsellik üzerine düzenli olarak uzmanlık yazıları yazıyor. Gökçen Erdoğan, beş ayrı önemli derneğin kadın kollarında aktif olarak bulunuyor ve yönetim kurulu üyesi olarak görev alıyor. Erdoğan, ilk kitabı olan 'Gizli Kapaklı Şeyler'i ise, 2014 Ocak ayında çıkardı.

Penis dosyası

Boyu değil, işlevi. Tamam bunda mutabıkız. Ama boylarını da merak etmiyor muyuz? Ediyoruz. Gizlice de olsa bunda da mutabıkız.

Bazı ülke kadınlarının gözdesi Türk erkekleri olarak, penis boylarınız konusunda pembe yalanlar söylemeyi seviyorsunuz, haksız mıyım beyler?

Alman Bild Gazetesi, bu konudaki şaibeleri ortadan kaldırmak için bir araştırma yapmış ve sonuçlarını da kimilerinin canını sıkacak, kimilerinin de göğsünü kabartacak biçimde açıklamış.

En uzun penis boyu ortalama 17.93 cm, en küçük penis boyu ise 9.66 cm. Peki, Türkiye bu sıralamada kaçıncı?

✔ Birleşik Krallıklar: 13.48-14.87 santimetre
✔ Polonya: 17.3 santimetre
✔ Amerika: 11.67-13.47 santimetre
✔ Almanya: 13.48-14.87 santimetre
✔ Avusturalya: 11.67-13.47 santimetre
✔ Brezilya: 14.88-16.09 santimetre
✔ Fransa: 14.88-16.09 santimetre
✔ Gürcistan: 14.88-16.09 santimetre
✔ Hindistan: 9.66-11.66 santimetre
✔ İtalya: 14.88-16.09 santimetre
✔ İran ve Irak: 13.48-14.87 santimetre
✔ Japonya: 9.66-11.66 santimetre
✔ Kolombiya: 16.10-17.93 santimetre
✔ Macaristan: 16.10- 17.93 santimetre
✔ Mısır: 14.88-16.09 santimetre
✔ Rusya: 11.67-13.47 santimetre
✔ Sudan: 16.10-17.93 santimetre
✔ Suudi Arabistan: 13.48-14.87 santimetre
✔ Ukrayna: 13.48-14.87 santimetre
✔ Çin: 9.66-11.66 santimetre
✔ Türkiye: 13.48- 14.87 santimetre

Ve alkışlar Macaristan'a gidiyor. Önemli olan katılmaktı beyler, canımızı sıkmayalım. Siz de hiç fena değilsiniz.

Size iyi bir haberim var; gerçekten boyu değil işlevi. Yani cinsel tatminin penis boyuyla kanıtlanmış açık ara bir ilgisi yok. Cinsel tatmin denen şey, kadın ve erkeğin cinsel ilişkiden birbirine yakın derecede haz alması ve sonuçtan memnun olması. Ayrıca cinsel tatmin sıklığı da cinsel yaşamın kalitesine dair önemli bir veri. Peki bu konuda ülkelerin sıralamasını merak ediyor musunuz? Bir ülkede cinsel yolla bulaşan hastalıklar, istenmeyen gebelikler ve kürtaj oranları düşükse, orada bir şeyler yolunda gidiyor demektir. Refah seviyesi yüksek ve görece çağdaş ülkeler, diğerlerine bu konuda fark atıyorlar. Bazı istisnalar hariç.
Cinsel mutluluk

Örneğin Rusya, baskılanmış bir millete sahip olmasına rağmen halkın %80'i haftada en az 1 kez seks yapar ve cinsel tatminde oldukça iyi durumdadırlar.

1.İsviçre
İsviçre'de hayat kadınlığının yasal olması, ruhsatlı genelevlerin yaygınlığı, pornografiyle ilgili serbest görüşlerin bulunması ve en önemlisi anaokuldan başlayan cinsel eğitim dolayısıyla cinsel tatmin oldukça yüksek. Öyle ki toplumun %21'i seks yaşamını 'mükemmel' olarak tanımlıyor.

2. İspanya
İspanyol erkeklerinin yataktaki namı aldı yürüdü. Dünya çapında yapılan araştırmalarda yabancı pek çok kadın da bu kanıda. Ancak İspanyolların cinsel yaşamdaki dereceleri, tek gecelik ilişkilerinden değil uzun ve sağlıklı ilişkilerinden kaynaklanıyor. Partnerlerini tanımaya ve anlamaya, beklentilerini karşılamaya büyük önem verdiklerinden performansları yüksek ve oldukça tercih ediliyorlar.

3. İtalya
İtalya'da seks konusunda her şey yolunda desek abartmış olmayız. Şarap, iyi yemek, mükemmel bir cinsel yaşam: İtalya bayrağındaki üç renk bunları sembolize ediyor olabilir mi? Halkın %64'ü cinsel tatmini yakaladığını, %33'ü seksin en az 10 dakika sürmesini beklediğini belirtiyor. Ayrıca şarap tüketiminin yüksek olduğu ve iyi şarabın seksle de ilişkilendirildiği bu keyif topraklarında kadeh tokuşturarak başlayan geceler daha büyük hazla devam ediyor.

4. Brezilya
Dünya kadınları nazarında İspanyol erkeklerinden sonra Brezilyalı erkekler geliyor. Brezilyalılar haftada 3 keze varan seks yaşamlarıyla gayet mutlular. Ancak ilk ilişki yaşının da en düşük olduğu ülke Brezilya.

5. Yunanistan
Yunan toplumunun cinsel yaşamdaki en belirgin özelliği, fantezilerine önem vermeleri, bunları söylemede epey açık sözlü olmaları ve iletişim kurmada başarılı olmaları. Yunanlar %51 oranında tatmin oranı bildirse de, dünya üzerinde yılda ortalama 164 gibi bir sayı ile en sık ilişkiye giren halk oldukları bir gerçek.

6. Hollanda
Hollanda deyince akıllara Amsterdam ve Red Light District geliyor malumunuz. Yani seks şovlarıyla dolu vitrinler, hayat kadınları ve ateşli çiftler. Hollanda da cinsel eğitimin yaygın olduğu ve fantezilerin açıkça konuşulabildiği şeffaf bir ülke. Hollandalıların %64'ü arzularını açıkça ortaya koyuyor, %22'si de mükemmel bir cinsel hayata sahip. Tüm bu aktifliğe karşın, ergenlikte hamile kalma oranının sadece binde 5,3 olduğu Hollanda'da kürtaj ve AIDS oranları bundan da düşük.

7. Meksika
Cinsel tatmin yüzdesi 63'le epey yüksek olan Meksika, bunu doğum kontrolü, kürtaj ve eşcinsellikle ilgili yaygın eğitim verilmesine ve seks işçiliğinin yasallaşmasına borçlu. Ancak çocuk istismarı hala çok yüksek ve bu oldukça can sıkıcı.

8. Hindistan
Hindistan'da cinselliğe başlama yaşı diğer ülkelere nazaran yüksek ancak tatmin oranının en yüksek olduğu ülkelerden biri de burası. Çünkü ön sevişmeye oldukça önem veriyorlar. Ve yaşları gereği bilinçli tercihler yapıyorlar. Ayrıca seks oyunlarıyla da araları oldukça iyi.

9. Avusturalya
Avusturalyalıların %75'i bir seyahatleri esnasında cinsel ilişkide bulunmuş, kadınların %27'si seks hayatlarında hiçbir şeyi değiştirmeyeceklerini belirtirken, %20'si ise üçlü ilişkilere sıcak bakıyor. Erkeklerin yaklaşık 25 partneri olurken, kadınlarda bu sayı ortalama 10. Gördüğünüz üzere veriler şaşırtıcı.

10. Nijerya
Belki de Nijerya aklınıza gelmezdi ama %67 oranıyla Nijerya, cinsel açıdan en tatminkar insanların ülkesi. Cinsel ilişki süreleri ise ortalama 25 dakikayla oldukça iyi. Kadınlarının pek sadık olmadıkları ve bu konuda diğer ülke kadınlarını solladıkları da biliniyor.

11. Almanya
Almanya'yla ilgili en sevindirici şey, cinsel açıdan oldukça renkli olmasına rağmen cinsel yolla bulaşan hastalıkların epey düşük olması. Tek gecelik ilişki oranı %32 iken, halka açık bir yerde ilişkiye girme oranı %30. Yani oldukça cüretkarlar. Okullarda cinsel eğitim verildiğini ve kozmopolit yapının cinsel yaşamı daha hareketli kıldığını da ekleyelim.

12. Çin
Aslında Çin, diğer ülkelere nazaran elbette tatminde o kadar da parlak değil. Ancak baskıcı rejime rağmen veriler gayet yüksek. Halkın yüzde 78'i, haftada en az bir kez seks yapıyor. Cinsel tatminin sırrı ise şaşırtıcı: Teknoloji. Siber seks ve erotik dükkanlardan internet üzerinden alışveriş olanağı cinsel devrimin anahtarı olmuş durumda.

Son dönemde çalıştırdığı Cem Yılmaz, Ozan Güven, Soner Sarıkabadayı gibi isimlerle fitness camiasında sıkça adından söz ettiren, bir zamanların Men's Fitness Fit Model yarışması birincisi ve yazarı Sami Hamidi ile, uluslararası başarılarından, ünlülerin fitness eğitmeni olmanın nasıl bir his olduğundan ve gelecek planlarından konuştuk.

Başarıyı

Boy: 190cm
Kilo: 107
Mezun olduğu üniversite: Hacettepe Üniversitesi
Bölüm: Spor Bilimleri

Başarılar:

2016 liverpool diamond cup muscular mens 3.

2016 IFBB ARNOLD CLASSIC EUROPE +184 CM CLASS 3.

2016 IFBB MR. OLYMPIA AMATEUR SPAIN 5.

2015 IFBB Men's Physique +1.78 World 5.

2014 Men's Physique +1.78 Turkey Championship 1.

2013 IFBB Men's Physique Juniors European Championship 2.

2013 Men's Physique +1.78 Turkey Championship 1.

2013 Classic Bodybuilding Ankara Championship 1.

SAMİ HAMİDİ

resmedin

Kendinizden biraz bahsedebilir misiniz?

1990 yılında Lefkoşa'da doğdum. Dört yaşında taekwondo ile spor hayatıma başladım. 10 yaşında basketbol ile tanıştım ve 18 yaşına kadar aktif olarak basketbol oynadım. Birçok kez ligin en değerli oyuncusu unvanına layık görüldüm. Bunun yanında atletizm dalında birçok başarıya imza attım. Yüksek atlama branşında 2007 yılında Avrupa üçüncülüğü kazandım.
Üniversite yıllarında Hacettepe Üniversitesi Red Deers Amerikan Futbolu Takımı'nda "TE" olarak görev aldım ve takımın 2009-10 sezonunda üniversitelerarası Türkiye Şampiyonluğu'nda yer aldım. O yıllarda spor kariyerimin yanında müzikle de ilgilendim. Ayfilon grubunda ritim gitar ve solist olarak görev aldım. 2010 yılında BAY KUZEY KIBRIS yarışmasında birincilik elde ettim. Böylece modelliğe ve oyunculuğa da giriş yaptım.
2012 yılında vücut geliştirme sporuna profesyonel olarak giriş yaparak öncelikle Ankara il şampiyonası ve ardından aynı yıl içerisinde Türkiye şampiyonlukları ve Avrupa ikinciliğini kazandım. 2013-2014 yıllarında da aldığım Türkiye şampiyonluklarıyla Avrupa'nın ve dünyanın kapılarını araladım. 2015 yılında IFBB Dünya beşinciliğini kazandım. 2016 yılında IFBB MR. OLYMPIA podyumuna çıkan ilk Kıbrıslı Türk olarak tarihe geçtim. Mr. Olympia'nın ardından katıldığım dünyanın en prestijli yarışması olan IFBB ARNOLD CLASSIC'de yine büyük bir başarı elde ederek bu yarışmada dünya üçüncüsü olan ilk Kıbrıslı Türk olarak adımı tarihe yazdırmayı başardım.
Temmuz 2017'de İstanbul'a yerleştim. Şu an, Kuzey Kıbrıs ve İstanbul'da, kurmuş olduğum SH PERSONAL COACHING danışmanlık sistemiyle yaşam koçluğu, fitness, beslenme ve kişisel koçluk hizmeti vermekteyim.

Dergimizin yıllar evvel düzenlediği fit model yarışmasında birincilikle başlayan süreçte bu güne kadar neler değişti?

Aslında şöyle enteresan bir durum var. O yarışmada ben oylamada üçüncü gelmiştim fakat fotoğraf çekimlerine geldiğimizde birinci ve ikinci gelen arkadaşların vücut formları fotoğraftakilerden çok uzaktı. Ben tüm yıl boyunca ayni formu korumaya çalıştığım için orada çekilen fotoğraflar dergi sahibimiz Mahmut Bey'in dikkatini çekmişti ve biz birlikte çalışma kararı almıştık. Uzun bir süre hem derginin içeriğinde "Sami Kıbrıs'tan Bildiriyor" adlı bölümde yazmış, hem de küçük ek el dergileri çıkarmıştık. Güzel günlerdi.

Kıbrıs'ta uzun yıllar yaşadıktan sonra İstanbul'a geldiniz ve celebrity PT kariyerine başladınız. Cem yılmaz ile tanışmanız nasıl oldu?

Cem Yılmaz'ın abisi Can Yılmaz ile çalışma fırsatını yakalamıştım. Can abi sağ olsun gayet başarılı bir sonuç elde edince Cem Bey'in de dikkatini çekti. Bunun üzerine Arif V 216 setini ziyaret ederek orada Cem Yılmaz ile sözleştik ve Ocak ayında çalışmalara başladık.

Çalıştığınız ünlüler kimler? Ünlülerin PT'si olmak nasıl bir his?

Cem Yılmaz, Can Yılmaz, Ozan Güven, Soner Sarıkabadayı, Buray, Cem Belevi, Levent Uysal ile çalışıyorum. Ünlülerin PT'si olmak çok ince detayları görebilmeyi gerektirir. Bunun başlıca sebebi, eğer karşınızdaki kişi bir oyuncuysa ve hala süregelen bir çekim sürecindeyse, çıkaracağınız işin aldığı karakterin özelliklerini kesinlikle bozmamasına dikkat etmek gerekir. Yeni bir rol alınacaksa da ona uygun fiziği en doğru zamanlamada ortaya koymak gerekir. Bir pop starla çalışıyorsanız durum daha da farklı. Onun eksik yönlerini görerek oraları artıya çevirecek, sahnede ve fotoğraflarda çok daha etkili görünecek bir format sunmalısınız. Uyku düzenleri istemeden bozulabiliyor. Bu gibi durumlarda da gelişimi hiç geriye götürmeden başarılı sonucu elde edebilmek adına en iyi alternatifleri bulmak zorundasınız. En önemli nokta ise, bu işi eğlenceli bir şekilde sunmalı ve uzun vadede hayatlarına bir yaşam tarzı olarak dahil etmelerini sağlamalısınız. Bunun gibi daha buraya yazmadığım birçok ince detay var. Ama genelde süreç çok eğlenceli ve çok başarılı geçiyor ve ben gayet güzel sonuçlar elde ediyorum. Beni tercih eden kişiler genelde işlerinde son derece başarılılar. İşlerinde bu kadar başarılı olan kişiler için de bunun üstesinden gelmek çok zor olmuyor.

Arnold Classic'te usta vücut geliştirmecilerle yarışmak nasıl bir duyguydu?

Arnold Classic podyumuna çıktığım ilk anı hiç unutamam. Bir anda kulaklarım tıkanmış ve damaklarım birbirine yapışmıştı. Karşımda o kadar büyük bir kalabalık ve bu kalabalığın en önünde de Arnold Schwarzenegger'in sizi izliyor olması hayal ötesi bir durumdu. Orada dereceye girmek her sporcunun hayalidir ve orası bu işin son noktasıdır diyebilirim. Ardından gittiğim hiçbir yarışma Arnold Classic gibi değildi.

Cem Yılmaz nasıl bir öğrenci?

Cem Yılmaz kişisel antrenörlük kariyerimde çalışmış olduğum en istikrarlı, iradesi en kuvvetli, asla pes etmeyen, sonuç için mücadele vermekten ve savaşmaktan korkmayan ender danışanlarımdan biridir. Onun gibi biriyle çalışma fırsatını yakaladığım için kendimi çok şanslı hissediyorum. Onun bu şekilde bir sonuç almasına şaşırıp bana "Nasıl olur!" diyenlere de hep şunu söylerim: Bu kadar hırslı ve çalışkan bir kişi olmasa neden bütün Türkiye onu tanısın ki.

Formunuzu korumak için nasıl bir antrenman programı uyguluyorsunuz? Özel bir beslenme programınız var mı?

Antrenman programlarımı sürekli yeni formüller peşinde olduğum için üç – dört haftada bir değiştiririm. Bu da bana sürekli bir heyecan katarak sıkılmamamı sağlar. Beslenme programım da iki ayda bir değişir. Beslenme konusunda da sağ olsun Eat Pro Diet mutfağı her sabah yazmış olduğum diyet planımı birebir içeriklerine göre hazırlayıp gönderiyor.

Arnold Classic podyumuna çıktığım ilk anı hiç unutamam. Bir anda kulaklarım tıkanmış ve damaklarım birbirine yapışmıştı.

Sami Hamidi'nin hem kariyer hem de yarışmacılık anlamında hedefleri neler?

Artık yarışmalara katılmayı düşünmüyorum. Arnold Classic'den sonra zirvede bırakmak en doğru seçim olacaktır. Yarışmak muhteşem bir duygu fakat yaşınız ilerledikten sonra ve bulunduğunuz ortamlar değişmeye başladıkça bakış açınız da değişiyor. Şu an sağ olsun Türkiye'de ben yarışsam da yarışmasam da beni seven, sayan birçok sporcu dostum var. Yarışırsam kazanacağım tek şey sosyal medyada ekstra 5.000 takipçi, 1000 beğeni ya da 50 yorum. Bunun bana şu an maalesef hiçbir katkısı yok. Ama götürüsü çok fazla.

Kariyer kısmına gelecek olursak, yapmış olduğum işi daha da ilerleterek Türkiye'de bir fitness akademisi kurmayı düşünüyorum. Burada Sh Personal Coaching adı altında başarılı antrenörler eğiterek kendi kurumsal spor merkezlerimi kurmayı düşünüyorum. Bunun yanında çeşitli süprizler de ardı arkasına gelecektir.

MF okurlarına verecek tavsiyeleriniz nelerdir?

Daha önce sahip olmadığın bir şeye sahip olmak için,daha önce hiç yapmadığın birşeyi yapmak zorundasın.

Eğer kilolu bir bireyseniz ve benimle başlamaya karar vermişseniz artık odaklanmış ve inanmışsınızdır. İhtiyacınız olan tek şey kendinize inanmak ve bedeninizi sevmektir. Şimdi siz aklınıza, kendinizin başarılı bir resmini kazıyın. Israrla muhafaza ettiğiniz bu resmin, yitip gitmesine asla izin vermeyin. Aklınız bu resmi gerçekleştirmeye çabalayacaktır. Hiçbir zaman kendinizi başarısız olarak düşünmeyin; hiçbir zaman aklınızdaki resmin gerçekliğinden şüphelenmeyin. Bu çok tehlikeli, çünkü akıl resmettiği şeyi her zaman tamamlamayı dener. Bu yüzden o an işler ne kadar kötüye gidiyor gözükürse gözüksün, siz her zaman "başarıyı" resmedin. Hedeflerinize giden yolda önünüze çıkan engelleri aşmaktan asla korkmayın. İmkansız gibi görünen şeylerin sadece kafanızda büyüttüğünüz kadar zor olduğunu bilin. Hayal etmek, inanmak size başarıyı getirecektir.

Daha önce sahip olmadığın bir şeye sahip olmak için, daha önce hiç yapmadığın bir şey yapmak zorundasın.

SAMİ HAMİDİ'Yİ BİR DE CEM YILMAZ'DAN DİNLEYİN

Sami Hamidi ile nasıl çalışmaya başladınız?

Sami ile Arif V 216 setinde tanıştık... Filmde sözleştik, bitince beraber çalışmaya karar verdik. Gerçek bir sporcu ve akademik bilgisi olduğu için çok net fikirleri var. "Lafazan" değil. Eğlenceli, dürüst bir program önerdi, ben de ikna oldum.

Sami nasıl bir hoca?

Disiplinli, hayal satmıyor, dürüst, çalışkan bir hoca. Sosyal yanı da kuvvetli. Esprili. Antrenmanlar çok neşeli geçer!

Ne kadardır çalışıyorsunuz ve daha ne kadar sürecek?

Dört aydır çalışıyoruz. 40 yıl düşünüyorum ama 35'te de bırakabilirim, peşin ödeme yapmadım.

Siz Sami ile çalışmaya başladıktan sonra hem zayıfladınız hem de vücudunuz forma girdi, hedefiniz nedir?

Film yazarken farkında olmadan çok sağlıksız besleniyoruz. Son dönemeçte bu limitte bir kilo oldu, artık o kiloya dönmeme üzerine çalışıyoruz... Samimi söylüyorum, sanılanın aksine çok zor bir şey değil. Evet, kolay değil ama çok zor hiç değil.

Altı ay önceki Cem Yılmaz ile bugünkü Cem Yılmaz'ı karşılaştırır mısınız?

Daha sağlıklıyım. Biraz daha hareketli oluyorsunuz ve mutlu tabii.

Sonbaharda sizi Men's Fitness kapağında görebileceğimiz kadar iddialı bir vücudunuz olacak mı?

Benim vücudum her zaman iddialıdır. Ama kapak olsun diye değil;) Yok, zannetmiyorum.

Ozan Güven de Sami ile çalışmaya başladı. Ozan beyin hedefi nedir?

Ozan'ın işi elbette daha kolay, aşırı kilosu yok. Spor yapma arzusu ile başladı ve gayet iyi gidiyor.

CEM YILMAZ: “Gerçek bir sporcu ve akademik bilgisi olduğu için çok net fikirleri var. “Lafazan” değil. Eğlenceli, dürüst bir program önerdi, ben de ikna oldum.”

Hızlı diyet tuzağına düşmeyin!

Yağlarınızdan kurtulmak için artık sabredemiyor musunuz? Hızlı çözüm sunan mucize diyetler yapabileceğiniz en büyük hata olabilir.

Hepimiz o hissi çok iyi biliyoruz: Çok içtiğiniz ya da bir şeyleri fazla kaçırdığınız bir hafta sonunun ardından yatağınızda uyandığınızda kendinizi berbat hissedersiniz ve aynanın karşısına geçtiğiniz ya da banyoda tartıya çıktığınız ilk anda diyet yapmaya karar verirsiniz. Çoğu insan hemen sonuç almak ister. Kendinizi kötü hissediyorsunuzdur ve bunun anında değişmesini arzularsınız. Fakat "detoks diyeti", "arınma diyeti" ya da "metabolik yenilenme diyeti" gibi dikkat çekici isimleri ile anında sonuç almayı vaat eden ve kestirme çözümler sunan yaklaşımlar, asla uzun vadede fayda sağlamaz. Hatta daha da kötüsü, uzun vadede daha fazla yağ depolamanıza ve mutsuz olmanıza sebep olacaklardır.

Nasıl kilo alır ya da veririz?

Hızlı çözüm sunan diyetlerin tehlikelerinden bahsetmeye başlamadan önce nasıl kilo verip aldığımızı anlamamız önemlidir. Teoride, kilo vermek son derece basit bir süreçtir. Kilo vermek tamamen Enerji Denge Denklemi'nin söylediği üzere, aldığınızdan daha fazla kalori yaktığınızda gerçekleşir.

Sadece canlılığımızı korumak için bile kalori yakarız. Dinlenme sürecinde bile vücudumuz canlı kalmak adına bir miktar kalori harcar ve buna bazal metabolik oran denir. Ayrıca gün içerisinde yaptığımız bütün eylemler, egzersizler ve boşaltım yöntemlerinde de kalori yakarız.Yaktığımızdan daha fazla kalori aldığımızda ise bu, kilo almamızla sonuçlanır. Bu sistemi anlamak son derece önemlidir çünkü diyetlerin tümü bu mantık üzerinden çalışır. Sadece süper gıdalar yemeniz, günde bir kez ya da on kez yemek yemeniz veya amuda kalkarak yemek yemeniz fark etmez. Yaktığınızdan daha az kalori aldığınız takdirde kilo verirsiniz.

Fakat bu, tüm diyetlerin kilo verdirme konusunda eşit şekilde etkili olduğu anlamına gelmez. Sağlığınıza ve ruh halinize iyi gelmesi de tamamen farklı kıstaslara bağlıdır! Hızlı diyetlerin neden işe yaramadığını ve hem beyninize hem de vücudunuza neden zarar verebileceğini öğrenmek için dosya konumuza buyurun.

1

VÜCUDUNUZUN SIVI DENGESİ BOZULABİLİR

Birçok hızlı diyet ilk başta işe yarıyor gibi gözükür çünkü gıda tüketiminizi kısıtlayıp günlük kalori alımınızı azaltmak için bazı gıdaları yemeyi bıraktığınızda kilo verirsiniz. Ama sorun şu ki, kaybettiğiniz şey yağ değil, sudur. Ve bu, olmasını istediğimiz en son şeydir.

İşte detoks diyetlerinin son derece tehlikeli olmasının sebeplerinden biri budur. Vücudunuzun sıvı ve tuz (elektrolit) dengesini olumsuz şekilde etkiler ve çok hızlı sıvı ve tuz kaybetmenize yol açabilirler.

Sıvı ve elektrolit dengesinin bozulması dehidrasyona yol açarak görünüşünüzün, ruh halinizin ve günlük iş performansınızın normalden daha kötü bir noktaya düşmesine sebep olabilir.

Eğe bu durum uzun süre devam ederse, vücudumuz için sıvılar son derece önemli olduğundan dolayı karşılaştığımız tehlikeler de artar. Kalp ritmimizin dengesinin korunması ve organlarımızın doğru çalışması için sıvı çok önemlidir.

Kısacası bu "detoks diyetlerini" denemek istiyorsanız, birkaç gün içerisinde tartıda hafiflemeye başladığınızı gördüğünüzde aslında yağ değil sıvı kaybettiğinizi unutmayın. Sıvı kaybetmek yorgun ve mutsuz hissetmenize neden olacaktır ve bunun sağlıklı bir yaşamla alakası bile yoktur!

2

VÜCUDUNUZ BESİNLERE AÇ KALABİLİR

Neredeyse tüm hızlı sonuç veren diyetler, bazı besin tiplerinin ve ya besin gruplarının tüketimini çok fazla kısıtlayarak, bazen de tamamen yasaklayarak günlük kalori almını ciddi oranda azaltmaya yönelik bir işleyişe sahiptir.

Bu sistem, vücudunuzun ister sağlıklı yağlar, ister protein ya da vitamin ve mineraller olsun, önemli besinleri almasını zorlaştırır ve böyle bir diyetin sizi sağlıklı şekilde beslemeye yönelik bir çalışması yoktur. Bu da sağlıklı görünüş ve ruh halinizin zamanla yavaş yavaş kötü etkileneceği anlamına gelir.

Ciltte solgunluk ve kuruluk, kaslarda ve eklemlerde ağrı, yorgunluk ve zayıflık hissi ya da uyku sorunları gibi birçok fiziksel problemle karşılaşabilir, bunun yanı sıra kötü ruh hali, odaklanma problemleri, motivasyon ve konsantrasyon kaybı ve sürekli açlık hali gibi zihinsel problemler de yaşayabilirsiniz.

Bu tarz bir diyet uygularken muhtemelen gün içerisinde aklınızdan geçen tek şey yemek ve bir sonraki öğününüz olacaktır. Üstelik iştahla beklediğiniz o öğünün başına oturduğunuzda yediklerinizden tatmin olmanız da son derece düşük bir ihtimal.

Bu durum uzun vadede kendinizi çok kötü hissetmenize ve diyetin sebep olduğu tüm bu yan etkilere değip değmediğini sorgulamanıza neden olacaktır, ki gerçekten değmez.

3

METABOLİZMANIZ YAVAŞLAYABİLİR

Evrimsel olarak baktığımızda vücudumuzun tek görevi açlıktan ölmemektir. Bu sebeple vücudunuz ne yediğinize son derece dikkat eder.

Birden bire daha az yemeye başladığınızda, vücudunuz açlıktan ölme ihtimalini engellemek adına bazı değişimler göstermeye başlar. Metabolizmanız yavaşlayarak enerji saklar, yiyecekler sindirim sisteminden daha yavaş gerçek daha fazla emilmeye başlar ve vücudunuzun yenilenme ve iyileşme süreci yavaşlar. Ayrıca seks hormonları testosteron, östrojen ve progesteron gibi önemli hormonların üretimi de azalır. Metabolizmanın yavaşlaması ciddi sorunları beraberinde getirir. Metabolizmanız yavaşladığında vücudunuz hayatta kalmak için daha az enerjiye ihtiyaç duyduğunu düşünür ve kilo vermek için eksi kaloriye geçmeniz zorlaşır. Yediklerinizi daha da fazla azaltmanız gerekir ve bu da zamanla bir kısır döngüye dönüşür. Zamanla vücudunuz daha az enerji tüketir ve bu da kilo vermenizi zorlaştırır.

4

İŞTAHINIZIN KONTROLÜNÜ KAYBEDEBİLİRSİNİZ

Sizi neyin acıktırdığını ya da tokluk hissine neyin sebep olduğunu düşündünüz mü? İştah, sindirim sistemi ile beyin arasındaki bir dizi haberleşme döngüsünün kontrolündedir. Ayrıca yağ hücrelerimizde de, yağ depolarımızın ne kadar dolu olduğunu beynimize bildiren sensörler bulunur. Az yiyecek tükettiğinizde bu sensörler ve haberleşme döngüsü sizi ciddi anlamda acıktırarak durumu düzeltmeye çalışır. Bu öyle bir açlıktır ki insana "Buzdolabı ile arama girersen, yapacaklarımdan ben sorumlu değilim!" dedirtir. İradeniz ve motivasyonunuz ne kadar güçlü olursa olsun, beyniniz "açlıktan ölüyorsun" sinyali aldığı zaman hiçbir şeyi dinlemez.

Böyle bir diyeti uzun süre sürdürmek imkansızdır ve zamanla soğumanız işten bile değildir. Bir süre sonra bırakır ve normal beslenmeye geri dönersiniz. Fakat bir süre diyet yaptığınız için metabolizmanız yavaşlamıştır ve artık daha az kalori yaktığı için normal beslenmenize döndüğünüzde verdiğiniz tüm kiloları, hatta daha fazlasını geri alırsınız. Beyniniz tüm fazla enerjiyi yağa çevirerek depolamaya başlar. Bir daha "açlıktan ölme" tehlikesiyle karşılaşırsanız hazırlıklı olmak için...

Yemeği daha fazla düşünmeye ve dolayısıyla daha fazla yemeye başlarsınız. Sık sık diyet yapıp vazgeçen insanların kilo vermek yerine kalmasının ana sebeplerinden biri budur.

5

İÇİNDEN ÇIKILMAZ BİR DÖNGÜYE DÜŞEBİLİRSİNİZ

Kestirme sonuç vaat eden diyetlerin sebep olduğu birçok fizyolojik problem mevcuttur fakat bunların en öenmlisi, yaşam alışkanlıklarınıza zarar vermeleri ve sağlıksız değişimle sebep olmalarıdır. İşte hızlı diyetlerin sebep olduğu en kötü alışkanlıklardan bazıları:

- **Ya "diyettesinizdir" ya da "diyette değilsinizdir". Hiçbir zaman bunun arasını yakalayamazsınız.**
- **Sadece çok kısa bir süre kilo vermenin başarı hissini tadarsınız, dahası hiçbir zaman yoktur.**
- **Uzun dönemler boyunca başarısızlık hissine maruz kaldığınız için kendinizi suçlu ve çaresiz hissederek mutsuz olursunuz.**
- **Yiyeceklerle sağlıksız bir ilişki geliştirirsiniz ve takıntılı bir yeme davranışı ortaya çıkabilir**
- **Nasıl hissettiğiniz konusunda vücudunuza güvenmeyi unutur, akıllıca beslenme tercihleri konusunda kendinize güveninizi yitirirsiniz.**
- **Denemeleriniz şu iki kötü senaryo ile sonuçlanabilir. Ya tüm hayatınızı katı beslenme kurallarına bağlı yaşamaya başlar ya da beslenmenizin ve hayatınızın kontrolünü tamamen kaybedersiniz.**

Taze ürünler dünyanın dört bir yanına taşınırken besin değerlerinde eksilme meydana gelebilir fakat dondurulmuş olarak taşınmaları, tazeliklerini korumada yardımcı olur.

Dondurulmuş ziyafetler

Birçok dondurulmuş gıda, zannedilenin aksine omuz çevrilmeyi hak etmiyor. Hatta bazı sebze ve meyveleri dondurucuda saklamak en iyi çözüm olarak karşımıza çıkıyor.

İnsanlar sıklıkla dondurulmuş gıdaların bazen taze gıdalardan daha faydalı olabileceği fikrini es geçiyor. Evet, dondurulmuş gıda reyonlarında bulunan kutulu ve paketli birçok gıda, besin değerleri açısından adeta birer tuzak niteliğine sahip fakat kurunun yanında yaş da yanmasın diyerek bazı gerçekleri konuşmakta fayda var. Taze ürünler dünyanın dört bir yanına taşınırken besin değerlerinde eksilme meydana gelebilir fakat dondurulmuş olarak taşınmaları, tazeliklerini korumada yardımcı olur.

Yapılan araştırmalar, dondurulmuş gıdaların da taze gıdalar kadar faydalı olabileceğini gösteriyor. 2013 yılında Chester Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada test edilen dondurulmuş gıdaların üçte ikisinde, buzdolabında saklanan gıdalara kıyasla daha fazla C vitamini, polifenol, lutein, betakaroten ve antosiyanin bulunduğu tespit edildi.

ABD'deki Georgia Üniversitesi'nde yapılan bir başka araştırmada ise altı farklı marketten alınan taze ve dondurulmuş çilek, yabanmersini, yeşil fasülye, brokoli, karnabahar, mısır, ıspanak ve bezelyeler karşılaştırıldı. İlk testlerde besin değerlerinin aynı olduğu gözlemlendi. Gıdalar daha sonra tekrar dondurucuya ya da buzdolabına kondu ve aynı test beş gün sonra tekrarlandı. Taze gıdalar çoğunlukla A, C ve folat olmak üzere besin değerlerini kaybetmişti.

Kısacası, her zaman taze gıda diye tutturmamak gerekiyor. Sizler için hazırladığımız bu tarif listesinde, dondurulmuş sağlıklı malzemeler kullanılıyor.

Antioksidan deposu vişne gibi dondurulmuş meyveler, has yapıcı hayvan proteinine tatlı bir lezzet kazandırır.

Vişne soslu biftek

2 PORSİYON

MALZEMELER

1 büyük soğan, ince doğranmış
4 tatlı kaşığı kolza yağı
Tuz ve karabiber
340g dana bonfile
2 diş sarımsak, ezilmiş
2 tatlı kaşığı rendelenmiş taze zencefil
2 avuç dondurulmuş vişne
3 tatlı kaşığı balzamik sirke
2 tatlı kaşığı taze kekik
2 tatlı kaşığı portakal kabuğu rendesi
¼ tatlı kaşığı pul biber
¼ tatlı kaşığı tarçın

HAZIRLANIŞI

1) Fırını 200 derecede önceden ısının. Bir kasede soğanları 2 tatlı kaşığı yağ ve biraz tuz, karabiber ile karıştırın. Soğanları fırın tepsisinin ortasına yığın. Eti tuzlayın ve soğanların üzerine yatırın. 30 dakika fırınlayın. Piştikten sonra fırından alın ve beş dakika dinlendirin ve dilimleyin.

2) 2 tatlı kaşığı yağı orta ateşte tavada ısıtın. Sarımsak ve zencefili ekleyip bir dakika pişirin. Vişne, 1 tatlı kaşığı sirke, kekik, poartakal kabuğu rendesi, pul biber, tarçıon ve bir tuz ekleyin ve karıştırın. Ateşi kısın ve vişneler parçalanana kadar yaklaşık beş dakika pişirin. Ateşten alın ve geri kalan sirkeyi ekleyin.

3) Soğanları tabağa yerleştirin ve üzerine et dilimlerini koyup vişne sosu dökerek servis edin.

BESİN DEĞERİ

368 Kalori
38g Protein
25g Karbonhidrat:
13g Yağ

Somon Curry

4 PORSİYON

Paketlenmiş dondurulmuş bezelyeler diyetinize bitki bazlı protein ve yağ yakıcı lif eklemenin en kolay yöntemlerinden biridir. Ayrıca bire bir karşılaştırıldığında dondurulmuş ıspanakta tazesinden daha fazla folat, K vitamini ve kalsiyum bulunuyor.

MALZEMELER

1 yemek kaşığı kolza yağı
1 soğan, doğranmış
½ tatlı kaşığı tuz
2 diş sarımsak, ince doğranmış
1 yemek kaşığı ince doğranmış taze zencefil
400g konserve doğranmış domates
185ml konserve hindistancevizi sütü
140g dondurulmuş ıspanak
225g dondurulmuş bezelye
680g derisiz somon fileto, 5 cm kalınlıkta
½ misket limonu suyu

HAZIRLANIŞI

1) Yağı orta ateşte bir tavada ısıtın. Soğan ve tuz ekleyip beş dakika pişirin. Soğan ve zencefil ekleyip karıştırın ve bir dakika pişirin. Köri ezmesini ekleyip 30 saniye pişirin. Domates ve hindistancevizi sütünü ekleyip karıştırın ve beş dakika hafif hafif kaynatın.

2) Ispanak ve bezelyeleri karıştırın ve somonları ekleyip sosa bulayın. Tavanın üstünü kapatın ve 5 dakika ağır ağır kaynatın. Misket limonu sıkın.

BESİN DEĞERİ

544 kalori
39g protein
18g Karbonhidrat
36g yağ

Yabanmersini Cheesecake Muffin

4 PORSİYON

Bu tarif kaliteli karbonhidrat, protein ve sağlıklı yağlar sunuyor. Yabanmersininde bulunan antioksidan, araştırmalara göre antrenmanların kaslarda sebep olduğu yıkımı yatıştırıyor. Dondurulmuş yabanmersininde, tazesinden daha fazla C vitamini bulunuyor.

MALZEMELER

2 bardak dondurulmuş yabanmersini
2 tatlı kaşığı limon kabuğu rendesi
1 tatlı kaşığı çekilmiş tarçın
½ tatlı kaşığı toz zencefil
Tuz
2 tatlı kaşığı mısır nişastası
500g light ricotta peyniri
2 yemek kaşığı akçaağaç şurubu
2 tatlı kaşığı vanilya ekstraktı
8 yemek kaşığı badem ezmesi
4 tam tahıl muffin ekmeği, kızartılmış

HAZIRLANIŞI

1) Yabanmersini, limon kabuğu rendesi, tarçın, zencefil, bir tutam tuz ve 65 ml suyu orta- yüksek ateşte sos tenceresinde ısıtın. Kaynatın ve altını kısarak 15 dakika ağır ağır suyunu çektirin.

2) Küçük bir kasede mısır nişastasını 2 yemek kaşığı su ile karıştırın ve yabanmersini karışımına ekleyip 1 dakika ısıtarak sosu koyulaştırın.

3) Bir kasede ricotta peyniri, akçaağaç şurubu ve vanilya ekstraktını karıştırın.

4) 1 yemek kaşığı badem yağını muffin ekmeğinin yarısına sürün. Üzerine bir kepçe ricotta karışımı ve bir kepçe yabanmersini sosu dökün.

BESİN DEĞERİ

542 kalori
30g Protein
54g Karbonhidrat
25g Yağ

Mısırlı, karnabaharlı yengeç çorbası

4 PORSİYON

Yengeç eti ve yoğurt ikilisi bol miktarda protein sunarken tatlı mısır B3 vitamini ile enerji sağlıyor. Dondurulmuş yengeç etini marketlerde bulabilirsiniz.

MALZEMELER

3 bardakl dondurulmuş tatlı mısır tanesi
1 yemek kaşığı kolza yağı
1 soğan, doğranmış
½ tatlı kaşığı tuz
2 diş sarımsak, rendelenmiş
1 yemek kaşığı çekilmiş kimyon
½ tatlı kaşığı kırmızı biber
500ml sebze suyu
400g dondurulmuş karnabahar
250 ml yoğurt
½ limonun suyu
4 yemek kaşığı hazır pesto
340g yengeç eti

HAZIRLANIŞI

1) Mısırı çözdürün ve bir kenara ayırın.

2) Yağı sos tenceresinde orta ateşte ısıtın. Soğan ve tuz ekleyin ve yumuşayana kadar beş dakika pişirin. sarımsak, kimyon ve acı biber ekleyip 30 saniye pişirin. sebze suyu, karnabahar mısırın geri kalanını ekleyin. Kaynatın ve altını kısıp 10 dakika yavaş yavaş suyunu çektirin.

3) Yoğurt ve limon suyu ile birlikte mutfak robotuna dökün ve pürüzsüzleşene kadar robottan geçirin.

4) Çorbayı dört kaseye bölüştürün. Her kaseye 1 yemek kaşığı pesto, ¼ çözülmüş mısır tanesi ve ¼ yengeç eti koyun.

BESİN DEĞERİ

343 kalori
28g Protein
28g Karbonhidrat
15g Yağ

Edamame tavuklu dürüm

2 PORSİYON

Dondurulmuş edamame fasülyesinde bol miktarda bitkisel protein, lif, önemli vitamin ve mineraller bulunur. Haşlanıp tuzlandığında harika bir atıştırmalığa dönüşen edamameyi sandviçlerin içine sürecek şekilde ezme haline getirerek mayonez alternatifi olarak kullanabilirsiniz.

MALZEMELER

2 bardak dondurulmuş kabuklu edamame fasulyesi
1 avokado
2 yemek kaşığı doğranmış kişniş
1 küçük konserve közlenmiş acı biber
1 diş sarımsak, doğranmış
1 limonun suyu
½ tatlı kaşığı çekilmiş kimyon
½ tatlı kaşığı tuz
4 büyük tam tahıllı lavaş
2 avuç pişmiş dilimlenmiş tavuk
2 havuç, ince uzun dilimlenmiş

HAZIRLANIŞI

1) Edamamae fasulyelerini paketteki tarife göre hazırlayın. Süzün ve bir kasede avokado, kişniş, acı biber, sarımsak, limon suyu, kimyon ve tuz ile karıştırın. Karışım çok kuru ise biraz su ekleyin.

2) Karışımı lavaşların içine sürün. Üzerine tavuk, havuç ve közlenmiş kırmızı biber koyun. Sıkıca sarın ve ikiye bölün.

BESİN DEĞERİ

509 kalori
39g Protein
44g Karbonhidrat
19g yağ

Haşlanıp tuzlandığında harika bir atıştırmalığa dönüşen edamameyi sandviçlerin içine sürecek şekilde ezme haline getirerek mayonez alternatifi olarak kullanabilirsiniz.

DOĞAN CAN POLAT

DÜZENSİZ BESLENDİĞİ ÇOCUKLUK DÖNEMİNİN VÜCUDU ÜZERİNDE YARATTIĞI ETKİYİ LİSE YILLARINDA FARK ETMEYE BAŞLAYAN VE KIZ ARKADAŞININ KARDEŞİNİN UYARISI İLE HIRSLANIP VÜCUT GELİŞTİRME DÜNYASINA ADIM ATAN, SONUNDA TÜRKİYE'DE OVERALL KUPASINI EVİNE GÖTÜREN EN GENÇ VÜCUT GELİŞTİRMECİ OLAN DOĞAN CAN POLAT İLE KISA BİR SOHBET GERÇEKLEŞTİRDİK.

Türkiye'nin en genç Şampiyonlar ŞAMPİYONU

Yaptığın sporu biraz anlatır mısın? Vücuıt geliştirme senin bakışınla nedir?

Vücut geliştirme, kişinin vücudunu yönetmesi ve kaslarını istenilen görüntüye göre antrenman düzeni ve beslenme planlarıyla şekillendirmesidir. Bu gelişim dönemi kişinin amacı doğrultusunda şekillenir. Zaman, sabır ve devamlılık kişinin gelişmesinde en önemli etkenlerdir.

Vücut geliştirme sporuna başlamadan önce hangi sporları yapıyordunuz?

Vücut geliştirme öncesi birçok spor dalı ile ilgilendim. Beş senelik basketbol, iki senelik yüzme ve üç senelik boks geçmişim var. Sekiz senedir de vücut geliştirme sporu ile uğraşıyor ve bilgi yazarlığı dahil eğitmenlik yapıyorum.

Vücut geliştirmeye nasıl ve ne zaman başladın? Neden herhangi başka bir spor değil de vücut geliştirmeye yöneldin?

Ben beslenmeyi ve yemek hazırlamayı çocukluğumdan beri çok severim. Bu sevginin bilinçsiz ve düzensiz olduğu çocukluk döneminde aldığım kilonun görüntüm üzerindeki etkilerini lise dönemimde anlamaya başladım. Kız arkadaşımın beni o görüntüde daha çok beğenmesi bu farkındalığı yaşamamı geciktirse de, kız arkadaşımın kız kardeşinin " hiç yakışmıyorsunuz" demesi beni ertesi gün spora başlatmıştı.

Yaş: 25
Meslek: Üniversite Öğrencisi
Boy: 1.71
Kilo: 80
Yarışma Dönemi: 70
Off Sezon: 85
Yağ Oranı: %8
Yarışma Dönemi: %3
Off Sezon: %10
Başarılar:
2017 Türkiye klasik vücut geliştirme Overall Şampiyonlar Şampiyonu

“dogancp” Instagram adresinden vücut geliştirmeye dair bilgiler paylaşıyorum.

Çevreci Alman Vaude'nin Şık Çanta Koleksiyonu Türkiye'de 1 Yaşında...

Gökyüzü Pazarlama ve Dış Tic Ltd Şti, RIMOWA'dan sonra dünyada çevreciliği ile bilinen, lifestyle kategorisiyle günlük hayatımızda da sırt çantasını bize sevdiren Alman markası Vaude'yi 2017 yılından itibaren Türkiye'de tüketicilerle buluşturuyor.

Vaude Hakkında

Avrupa'nın en çevre dostu firmalarının başında gelen VAUDE, 1974 yılında Almanya'da kuruldu. Dağcılık ve Bisiklet sporları için gerekli kıyafet, ayakkabı, çanta ve teçhizatları üreten firma bu konudaki uzmanlığını günlük hayatta kullanılan çantalara yansıtarak Packs 'N Bags koleksiyonunu çıkarttı. Bu kategoride; sırt çantaları (hem yetişkin hem çocuklar için), çapraz çantalar, bavullar ve seyahat aksesuarları yer almaktadır. İlhamını doğaya olan tutkusundan alan VAUDE, dayanıklı, rahat ve pratik ürünleri ile Avrupa'nın bu alandaki lider markalarından biridir.

Çevreci materyallerden üretilen çantaları ile VAUDE, 2016 yılında Almanya'nın en prestijli Çevrecilik ödülüne sahip olmuştur.

VAUDE'nin tarpaulin materyalli yıkanabilir çantaları piyasaya çıktıkları 1998 yılından beri sırt çantaları kategorisinde en çok satışı gerçekleşen ürünlerdir. Bu çantalarda PVC kullanılmıyor.

Şubat 2016'dan itibaren görünümü ve materyali yenilenen yeni jenerasyon Tarpaulin Çanta koleksiyonunda modern vurgular yapılmış ancak halen eski değerlere sadık kalınmıştır. Bu koleksiyona ait valiz, sırt ve çapraz çantalarında VAUDE çizgileri olarak bilinen, müşterilerin çok sevdiği ayrıntılar olan ve çantaların önlerinde yer alan iki kalın çizgi halen dizaynlarda yerini korumaktadır. Ancak şimdi daha az belirgin bir şekilde tonal olarak yer almaktadır.

VAUDE'nin mottosu; –Dünyayı daha iyi bir yer yapmak ve korumaktır. 2016 yılında Almanya'nın en Çevreci markası ödülünü alan

VAUDE 2017 yılı sonuna kadar PVC'nin kullanımını tüm ürünlerde sonlandırmak amacıyla büyük bir çalışma başlatmış ve müşterilerine bu konuda söz vermiştir.

Stil ile fonksiyonelliğin buluşması....

Çok sevilen klasik modellere ek olarak 3 farklı büyüklükte omuz çantaları ve artık şehirli hayatın da vazgeçilmezi olan 2 farklı çeşit yeni sırt çantası sunulmaktadır. Tarpaulin **Wista** (S,M,ve L) birçok harika ayrıntı ve modern minimalist dizaynı ile hem iddialı hem de pratik çanta kullanmayı sevenlerin tercihi olacaktır. Çantanın askısı hem omuzda hem de çapraz kullanılmak üzere ayarlanabilmektedir. Wista'ların içinde ise eşyalarınızı organize yerleştirmek için, her ayrıntı mevcuttur. Kalemler, anahtarlar, küçük eşyalar için çıkarılabilir bölümler mevcuttur. Böylece istenilirse tek başına da bu bölmeler kullanılabilir. Yeni şehirli sırt çantaları **Nore** ve **Tay** ise bilgisayarların ölçülerine göre 13.3" veya 15.6" laptop taşımak için tasarlanmıştır. Tıpkı Wista'lar gibi geniş iç hacmine sahiptir. Her türlü eşyanızı kolay ve düzenli taşımanız için tasarlanmış kabin boy sırt çantası **Tejo**; iç organizasyonu, çıkarılabilir bölmeleri, 15.6" laptop için akıllı bölmesi, yastıklı omuz askıları ve anahtar, cüzdan gibi kolayca ulaşmanız gereken eşyalarınız için oluşturulan fermuarlı bölmeleri ile çok kullanışlı. Çanta ağırlığının sırtınıza eşit dağılmasını sağlayan tasarımıyla Vaude Tejo ile seyahat etmek çok keyifli.

Seyahatlerinizde hayatınızı kolaylaştıran Aril ve Sula aksesuar çantaları da vazgeçilmeziniz olacak.

Birçok akıllı bölmesi aynası, diş fırçası tutacağı ve asmak için kancası bulunan **Aril**; seyahatlerinizde kişisel bakım ürünlerinizi düzenli taşıyabilmeniz ve rahatlıkla kullanabilmeniz için tasarlanmıştır. Daha büyük bir aksesuar çantası arayanlar için düşünülmüş **Sula**'da Aril gibi asma kancası, geniş iç hacmi, bir çok bölmesiyle ön plana çıkıyor.

Bu renkli koleksiyonda her zaman klasik şıklık arayanlar için siyah renge; koyu renk tonları sevenler için lacivert veya haki yeşil; ya da her zaman göz alıcı renkleri tercih eden insanların, vazgeçilmezi kırmızı, sarı ve turuncu renk seçeneklerine rastlayabilirsiniz.

Vaude çantaları www.bagitgo.com'da, Beymen Zorlu ve Beymen İstinye Park mağazalarında satılmaktadır.

Bu bir ilandır

Yarışmak, güçlü görünmek dikkat çekmek... Bodybuilding'i sevmenin nedeni ne?

Ben spor hayatıma daha iyi görünebilmek için başlamış olsam da zamanla araştırma ve birçok eğitim programı ile bu konuyu bilimsel alanda ilerletmeye yöneldim. Öğrendikçe daha çok öğrettim, öğrettikçe daha çok öğrendim. Sonrasında gelişimim ve bilgim hızlıca artmaya başladı. Başlarda görüntüm bilgimin gerisindeydi. Ancak sabır ve irade ile görüntümü bilgim seviyesine getirdiğimde aradan altı sene geçmişti. Görüntümü ve bilgilerimi daha iyi yerlerde kullanabilmek için yarışma kararını o noktada aldım ve yarışmalara katılmaya başladım. Aslında yarışmada tek hedefim, bilgileri daha çok aktarabileceğim bir kitle kazanmaktı. Onu da 2017 senesinde elde ettim.

Hayatının ne kadarı spor? Ne kadar yoğun antrenman yapıyorsun?

10 günde bir dinleniyorum ve tüm antrenmanlarım aynı yoğunlukta oluyor. Beslenme en önemli gelişim ilerleme ve sonuca ulaşma etkenidir. Bunun bilincini senelerdir sürdürüyorum ve doğru beslendiğimi sonuca ulaşıp karşılığını aldıkça görüyor ve mutlu oluyorum.

Spor yapmak istemediğin zamanlar mutlaka oluyordur. Kaybettiğin motivasyonu nasıl kazanıyorsun?

Ben sekiz senede hiç beş gün üst üste off gün vermedim. Motivasyon, kişi geliştikçe ve her gün yeni seyler öğrendikçe artacaktır. Ayna karşısında yaptığınız antrenmanın ve beslenmenin sonuçlarını görmek en iyi motivasyondur.

Antrenmanlarının içeriği nasıl? "Şu olmazsa antrenman sayılmaz" dediğin şeyler var mı?

Antrenman düzeni uygulayacak olan kişinin hedefi ve hedefine özel belirlenmiş beslenmesine göre belirlenir. O gün, o hafta ya da o ayki hedefine göre beslenilir, bu beslenmeye göre ise antrenman yapılır. Bir antrenmanın olmazsa olmazı kesinlikle beslenme bilincidir.

Farkında olsan da önüne geçemediğin ne var?

Makine mühendisliği son sınıf öğrencisiyim. Okulum yarışma dönemlerim nedeniyle biraz uzadı. Bitirmem gerektiğinin farkındayım ancak önüne geçemediğim bir yarışma isteğim var. Ancak her şeyin bir zamanı ve dönemi olduğunun farkındayım.

Şu sıralar hazırlandığın bir yarışma var mı?

Balkan şampiyonası, Bosna Hersek.

Sosyal medya üzerinden takipçilerinle ilişkin nasıl? Instagram'dan fitness bilgi paylaşımları yapıyorsun. Geri dönüşler nasıl?

Sosyal medya şu an benim günlük hayatım içerisinde en çok ilgi gösterdiğim kısım. Şampiyon olduktan sonra açtığım sayfam bir senede çok iyi bir kitle elde etti ve artmaya devam ediyor. Takipçi geri dönüşleri, sevgileri ve saygıları, hayatlarında ufak da olsa dokunduğum noktaların onların amaçlarına ulaşmalarında katkı sağlaması beni çok mutlu ediyor. İlgi ve karşılık büyüdükçe elimden gelenin de fazlasını yapmaya çalışıyorum. Ben öğrettikçe daha çok öğreniyorum. Hepsine tek tek teşekkür ederim.

Son olarak hedefi ne?

Hedefim, kendimi ve bu spora dair bilgilerimi Türkiye'de en uç noktaya taşımak. Bilinçsiz spor yapan, bilinçsiz beslenen ve hedefine ulaşamadan pes eden kimse kalmasın.

> Başlarda görüntüm bilgimin gerisindeydi. Ancak sabır ve irade ile görüntümü bilgim seviyesine getirdiğimde aradan 6 sene geçmişti.

BUGÜN BİR KAHVE DAHA ALMASAN DA OLUR
Ama Eğitim Olmazsa Olmaz
0850 222 1863
darussafaka.org
Bu bayram siz de annesi ya da babası hayatta olmayan, maddi durumu yetersiz, yetenekli çocuklarımızın eğitimine destek olun.
155 YIL
Darüssafaka
1863
CEMİYET

TURKISH AIRLINES
WORLD WORKOUT CHAMPIONSHIP
WFC

Tarihin çatısından atlayanlar

Turkey Home Merrell Mardin Dünya Parkur Şampiyonası, muhteşem performanslarla tamamlandı.

Mezopotamya'nın zirvesinden Kuzey Suriye'nin uçsuz bucaksız ovalarını izleyen Eski Mardin bölgesindeki tarihi Zinciriye Medresesi'nde düzenlenen Serbest Koşu ve Parkur Dünya Kupası Türkiye ayağı, 12-13 Mayıs 2018 tarihleri arasında 14 farklı ülkeden gelen 46 sporcuyu bir araya getirdi. Merrel Türkiye ve Case Productions'ın katkılarıyla düzenlenen etkinlik, iki gün boyunca baş döndürücü akrobatik sokak gösterilerine sahne oldu.

Yarışmanın ilk gününde "hız etabı" ve "5'ten sağ kalan" yarışmaları gerçekleştirildi. İlk gün Ukraynalı sporcu Erik Mukhametshin birinci olurken, Amerikalı Sporcu Joey Adrian ikinci, Türk Sporcu Ener Kasım Tekgül ise üçüncü oldu.

Göz alıcı bir manzaranın eşliğinde Zinciriye Medresesi'nin avlu, çatı ve kubbeleri etrafına kurulan engelleri en kısa sürede aşmaya çalışan yarışmacılar, kimi zaman zor anlar da yaşadı.

Yarışmanın ikinci gününde "en iyi hareket" ve "serbest stil finalleri" düzenlendi. Orta Doğu ülkelerinden oldukça fazla katılımcının olduğu etkinliğin ikinci gününde, en iyi hareket kategorisinde İranlı sporcu İlia Movahad birinci olurken, yine İranlı sporcu Ashkan Yazdamimehr ikinci, Ukraynalı Erik Mukhametshin üçüncü oldu.

Tabii biz de Men's Fitness dergisi olarak bu eşsiz etkinliği kaçırmadık ve Rus Parkurcu Erik Mukhametshin ve gururumuz Enes Kasım Tekgül ile parkur sporuna ve yarışmaya dair sohbet ettik.

RUS PARKURCU
ERIK MUKHAMETSHIN
BİRİNCİLİK

Kendinizden biraz bahseder misiniz?

28 yaşındayım. Rusya'da doğdum ama kendimi bir dünya vatandaşı olarak görüyorum. Benim memleketim her yer.

Parkur yapmaya ne zaman başladınız?

Çok çok küçüktüm. O kadar ki, tam olarak ne zaman başladığımı hatırlamıyorum bile. Ama parkurla uğraşalı 20 yıldan fazla olmuştur.

Dünya Parkur Şampiyonası şimdiye kadar birçok kez Santorini'de düzenlendi. Orada hiç yarıştınız mı? Burada Mardin'de yarışmak nasıl bir duygu?

Evet, Santorini'deki yarışmalara da birkaç kez katıldım fakat son üç senenin yarışmalarına katılmadım. Oradaki yarışmalar da çok keyifli geçiyordu. Santorini de mimari yapısı dolayısıyla Mardin'e biraz benziyor. Orada da çatılar birbirine çok yakın. Keyifli bir yerdi. Fakat Mardin'in büyülü atmosferi çok farklı.

Daha önce Parkur sporunda hangi başarılara imza attınız?

Şu an sayamayacağım kadar çok yarışmaya katıldım ve birçok ödül aldım. Öyle ki derecelerimin hatırlamam mümkün değil. 2016'daki WFPF Pro-Am Championship'te birçok derece elde ettim.

Etkinliğin Mardin ayağı hakkındaki görüşlerin neler?

Ne kadar sevdiğimi kelimelerle ifade edemem. Burada olmak inanılmaz bir duyguydu. Heyecanımdan dolayı argo konuşmak istemiyorum ama İNANILMAZDI.

Peki bu denli tarihi dokusu olan bir yerde parkur yapmak nasıl bir duyguydu?

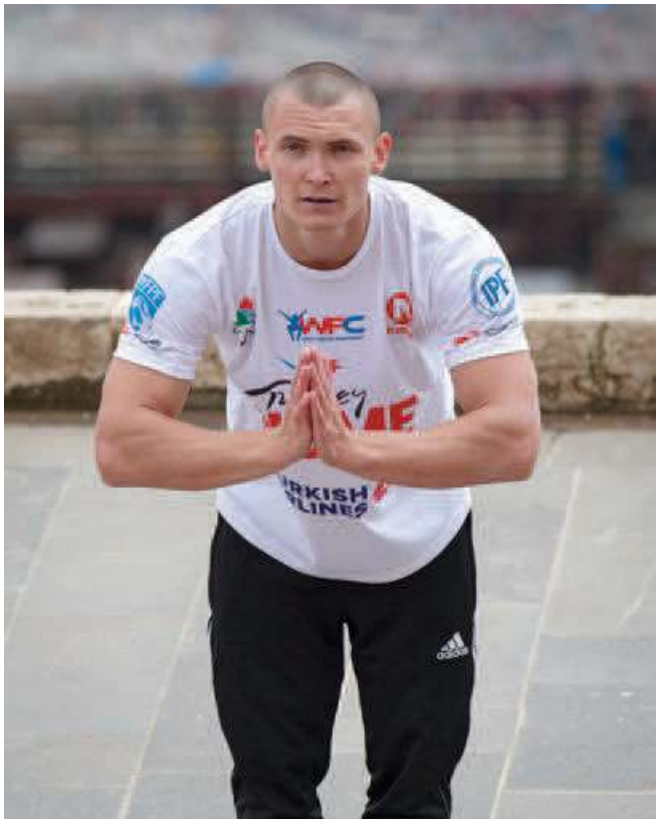
Harikaydı. Çoğu gencin bildiği, birçok parkurcunun da çok sevdiği Assassin's Creed adında bir bilgisayar oyunu serisi vardır. Burası gerçekten tam anlamıyla o bilgisayar oyunundan çıkmış gibi bir yer. Hatta sırf bu yüzden burada birkaç video çekmek istedim ama hem hazırlıklar hem de yarışma sebebiyle henüz zaman bulamadım. Bilmiyorum, belki bir gün sadece bunun için geri dönerim. Aslında bunu ciddi ciddi düşünüyorum.

Parkur son yıllarda özellikle Orta Doğu'da son derece ilgi çeken bir spor haline geldi. Sizce bunun nedenleri neler?

Bilemiyorum, sanırım bunun en büyük sebeplerinden biri, yapması son derece kolay bir spor oluşudur. Gençlere çok fazla hitap eden bir spor. Birçok genç bu sporun özgürleştirici ruhunu tatmak istiyor. Her ne kadar ben bu tarz şeylere pek inanmasam da bu sporun biraz asi bir ruhu olduğunu söyleyebiliriz.

Parkur yeni başlayanlar için biraz korkutucu bir spor olarak görülebiliyor. Freerunning'e başlamak isteyenlere verebileceğiniz tavsiyeler var mı?

Evet, öncelikle kesinlikle biraz güçlenerek başlamaları gerekiyor. İkinci olarak her atlayışta, her güzergahta hızlı ve akıllıca kararlar almayı öğrenmeleri de çok önemli. Akıllıca davranıp vücutlarına iyi baktıkları sürece, bu sporda başarı elde edebilirler.



Amatör katılımcıları gözlemleme fırsatınız oldu mu? Sizce nasıllar?

Kesinlikle şunu söyleyebilirim ki beklediğimin çok çok daha ötesinde performans gösterdiler. Harikaydılar. Sadece yarışmalarda biraz daha tecrübe kazanmaya ihtiyaçları var. Bunu başardıkları takdirde dünyaya açılmaları işten bile değil. Hatta bazıları profesyonelleri zorlayacak dereceler elde etmeyi başardılar. Süprizlere son derece açık bir spor bu.

Yarışmalara nasıl hazırlanıyorsunuz? Hazırlanma sürecinde spor salonu antrenmanları da yapıyor musunuz?

Evet yapıyoruz. Ben her gün antrenman yapıyorum. Her gün mutlaka esneme antrenmanlarım oluyor. Onun dışında kuvvet ve çeviklik odaklı programlarım var. Programımdan kısaca bahsetmem gerekirse, her gün en azından iki saat süren çok yüksek yoğunluklu, canımı çıkaran bir antrenman yapıyorum. Koşuya çıkıyorum ve ayrıca esneme hareketleri ile kaslarımı gevşetiyorum. Aslında sabit bir antrenman programım yok. Birçok şeyin karışımından oluşan ve sürekli değişen bir rutinim var çünkü bazı dönemlerde yüksek ağırlıklarla çalışabilmek için irileşmem gerekiyor.

Bazı dönemlerde, özellikle yarışma zamanlarında tam tersine irileşmeden devam etmem gerekiyor. Bu yüzden sürekli değişen bir program rutini uyguluyorum. Dayanıklılığımın zayıfladığını düşündüğüm dönemlerde koşulara ağırlık veriyorum. Onun dışında yüksek tekrarlı antrenmanlar yaptığım da oluyor.

Biraz kendinizden bahseder misiniz?

Ankaralıyım. Maraş'ta tıp fakültesi son sınıf öğrencisiyim. Maraş'tan sekiz kişilik ekibimle geldim. Bu etkinlik Türkiye'deki herkes için çok büyük bir fırsat. Yıllardır böyle bir şey bekliyorduk. Yarışmayı izlemek bile heyecan vericiyken, katılıp derece alabilmek çok gurur verici bir şey. Sadece bu ortamda bulunmak bile mutlu olmamız için yeterli. Yağmura rağmen iki günümüz çok keyifli geçti.

Yarışmada başarılı oldun. Peki öncesinde nasıl bir hazırlık süreci geçirdin?

Aslında sadece kısa bir antrenman kısmı vardı. Açıkçası ben dokuz – 10 senedir bu sporla ilgilendiğim için çok fazla da farklı bir çalışmaya gerek kalmadı. Sadece alanı biraz tanımak için alanda biraz dolaşmak yeterliydi. Başlarda iddialı başladım fakat rakiplerim de zamanla alana ısınınca biraz korkmaya başladığımı söyleyebilirim. Çünkü hepsi sürekli internetten videolarını izlediğimiz, yurtdışında ismi bilindik kişiler. Yarışmada küçük bir aksilik yaşadım ve parkur esnasında ayağım engele takıldığı için ayakkabım çıktı. Ona rağmen derece alabilmek beni çok mutlu etti. Bu kadarını açıkçası beklemiyordum.

Parkur alışık olmadığımız bir spor. Çevrendekilerin, ailenin tepkisi nasıldı?

Ailem beni çocukluğumdan beri destekledi. Zaten bu sporla tanışmadan önce de oyunlarımız bu şekildeydi. Sürekli bir yerlerden atlayıp dururduk. Bu spora da Yamakasi filmi ile başladım. Babam bir gün o filmi almış ve ben de izlemişim. Şimdi çok hatırlamıyorum ama sonra bir şekilde Ankara'daki parkur grubu ile tanıştım. Ankara'da çok fazla dikkat çekmiyordu ama Maraş'ta başlarda çok dikkat çekti. Hala şu an bile profesyonel olarak bu sporu yapmama rağmen, "Bu çocuk ne yapıyor?" gibisinden tepkiler alacak şekilde dikkat çekiyoruz. Ama bunun yanı sıra destekleyenler de azımsanmayacak kadar fazla.

Peki bu sporda genel olarak hazırlıklar nasıl yapılıyor? Nasıl alanlar tercih ediliyor?

Bu sporun bu konuda bir avantajı var: Küçük bir parkta, taş bir duvarda, ağaçlık bir bölgede herhangi bir şekilde antrenman yapabiliyorsunuz. Bir salona ihtiyacınız yok. Ama tabii ki Türkiye'de belirli yerlerde birkaç parkur parkı olsa çok güzel olurdu. Şu ana kadar hiçbir belediyeden böyle bir çalışma göremedik. Umarım bundan sonra olur.

Peki bu sporun tehlikeli yanları nelerdir?

Aslında şöyle bir durum var, tehlikeli görünse de, bu spor tamamen vücudu kullanmaya ve reflekslerini eğitmeye bağlı bir spor. Yani normal bir insanın düşmesiyle bizim düşmemiz aynı sonuçları vermiyor. Biz son anda kendimizi kurtarabilmeyi de öğreniyoruz. Yine de dikkatli olmazsanız, riskli bir spor diyebiliriz. Tabii ben yine de her zaman dikkatli olmaya çalışıyorum. Buna rağmen ara sıra kazalar olabiliyor.

Peki Mardin gibi bir yerde, böyle tarihi bir atmosferde yarışmak nasıldı?

Hem yarışmanın Türkiye'de olması, hem de Mardin'de olması bizi inanılmaz heyecanlandırdı. Mardin'e zaten buradaki mimari ve çatılardan dolayı yıllardır gelmek istiyorduk. Yarışma dolayısıyla bir şekilde her birimiz bir yerlerden para bulup kendimizi buraya attık. Yağmurdan dolayı çok fazla burayı değerlendiremedik ama yine de yarışma bile tek başına az da olsa burayı değerlendirmemize imkan tanıdı. Son derece keyif vericiydi. Yazın tekrar buraya gelmeyi düşünüyoruz.

Yaş: 29
Boy:1.83
Kilo: 86
Yarışma Dönemi: 81
Başarılar:
2016-İstanbul Boks Birincisi
2017-İstanbul Boks Birincisi
2017-Türkiye Boks Şampiyonası İkincisi

ÖNDER SADAY
Zaman zaman değil, her zaman güçlü

DÖVÜŞMEYE BAŞLADIĞI SENE İSTANBUL BOKS BİRİNCİLİĞİNİ ALAN VE GÖRECE OLARAK BU SPORLA KISA SÜREDİR İLGİLENMESİNE RAĞMEN HIZLI BİR BAŞLANGIÇLA İKİ SENEDE İKİ BİRİNCİLİK, BİR İKİNCİLİK ELDE EDEN ÖNDER SADAY MUAY THAI HAKKINDA KONUŞTUK.

Muay Thai'ye kaç yaşında başladınız? Sizi bu spora çeken şey neydi?

Muay Thai'ye 2016 yılında başladım. Beni bu spora çeken, sporun sertliği, dayanıklılık gerektirmesi ve zorlu mücadele ortamıydı.

Bir ilham kaynağınız var mı?

Aslında ilham kaynağım yok. Tamamıyla farklı bir spora yönelmek istememden kaynaklı bu sporu seçişim. Hatta bu spor için Tayland'da hem kamp yaptım hem de maçlara çıktım.

Muay Thai sizin gözünüzden nedir ve ne değildir?

Muay Thai, kısaca Tayland boksudur. Tayland olmak üzere Güney Doğu Asya ülkelerinde yoğunluklu olarak yapılır. Yumruk, diz, dirsek ve tekmelerin kullanıldığı sert bir dövüş sanatıdır. Muay Thai'de kondisyon çok önemlidir. Ring koşullarının gerektirdiği sertlik ve kondisyon için gereken çalışmalar yapılır. Gerçekten çok sert bir spordur. Acıma duygusunun çok olmadığı hırs, güç ve mücadeleye dayalı bir spordur.

Muay Thai'nin diğer uzak doğu sporlarından ayrıldığı nokta nedir?

Her bir spor dalının kendi içinde farklı özellikleri vardır. Baktığımız zaman uzak doğu sporlarının hepsi kendini koruyabilme adına ortaya çıkmıştır. Ama bana göre Muay Thai'yi hepsinden ayıran şey, bütün savunma sporlarının birleşimidir.

Dövüştüğünüz rakipler arasında ayrı bir yere koyduğunuz biri var mı?

Tabi ki var. Tayland'da dövüştüğüm, işini hakkı ile yapan Taylandlı dövüşçüler.

Türkiye'yi bir dövüş sporunda temsil etmek nasıl bir duygu? Zorlukları neler?

Elbette bazı zorlukları var. Ağır sakatlanmalar, yorucu ve zorlu antrenmanlar söz konusu ama ülkemizi, ay yıldızlı bayrağımızı gururla temsil etmek söz konusu olunca, o zorluklar pek de önemli olmuyor. Milliyetçi duygularımı ve Türk'ün bileğinin bükülmediği göstermek en büyük hedefim.

İlk şampiyonanıza nasıl hazırlanmıştınız? Ruh haliniz nasıldı?

Sabah, öğle, akşam yoğun ve sıkı bir şekilde antrenman yaparak ve Mike Tyson videolarını izleyerek hazırlanmıştım.

İlk şampiyonluğunuzu elde ettiğinizde hayatınız nasıl değişti?

Hayatımın dönüm noktası oldu diyebilirim ve daha çok çalışıp, daha çok hırslandım.

Muay Thai'de zirveye giden yol nereden geçer?

Muay Thai'de gerçekten istediğiniz noktaya gelmek için Tayland'da uzun süreli kamp yapmanız mutlaka gerekiyor. Onun dışında tabii ki her şeyde olduğu gibi sıkı ve düzenli çalışmak gerek.

Nasıl bir beslenme tarzı bu spor için daha uygundur? Bu konuda profesyonel destek alıyor musunuz?

Profesyonel destek almıyorum. Protein ağırlıklı beslenme programı bu spor için uygundur çünkü fazlasıyla ağır antrenmanlar yapılıyor.

Son zamanlarda hazırlandığınız bir yarışma var mı?

Evet. 12 Haziran'da Kartal Fight Arena'da gerçekleşecek bir müsabakam var.

Son zamanlarda yarışmalara mı eğitmenliğe mi daha çok odaklanıyorsunuz.

İkisinde de yoğun şekilde programlarım devam ediyor.

Kısa ve uzun vadede hedefleriniz neler?

Hedefim herkes gibi dünya şampiyonu olmak değil, bu sporu yaptığım süre boyunca bayrağımı dalgalandırmak. Dünya'ya isimlerini altın harflerle yazdırmış sporculardan biri olmak da her sporcunun olduğu gibi benim de hayalim.

> Milliyetçi duygularımı ve Türk'ün bileğinin bükülmediği göstermek en büyük hedefim.

CAR Haziran sayısı bayilerde!

MH MEDIA

Muay Thai'de gerçekten istediğiniz noktaya gelmek için Tayland'da uzun süreli kamp yapmanız mutlaka gerekiyor.

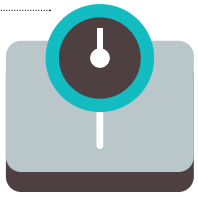
Türkiye'nin ilk ve tek sağlıklı beslenme dergisi

Healthy Food Guide

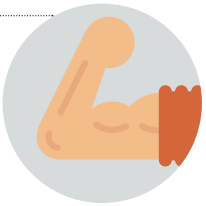
MH MEDIA

Rakamlarla Fitness

Günde vücudunuzun ihtiyaç duyduğu kaloriden **500 kalori** az aldığınızda bir hafta sonunda **450 gram** kilo verirsiniz.



Antrenman yapmayı bıraktığınızda kas kaybetmeniz, kaslarınızı geliştirmek için harcadığınızdan **2 kat** daha fazla zaman alır.



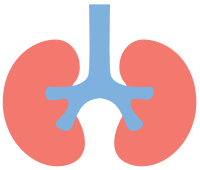
Her 10 kişiden 8'i, yeni başladıkları bir egzersiz programını zamanından önce bırakmaktadır.

3 tip iskelet kas lifi bulunur. Bunlar: **tip 1, tip 2-A ve tip 2-B** olarak adlandırılır. Bu kas tiplerinin nasıl çalıştığını anlamak, fiziğinizi geliştirmenizde ciddi anlamda yardımcı olur.

500 gramlık kas kütlesi, günde yaklaşık olarak **9 kalori,** 500 gramlık yağ kütlesi ise yaklaşık olarak 2 kalori yakar.

Kasların sadece **%3** oranında susuz kalması, **%10** oranında kuvvet kaybına sebep olur.

Günde 5 öğün yemek yemenin kilo vermeye yardımcı olduğu fikri asılsızdır.



Sigara içenlerin gece uykusundan dinlenmemiş olarak uyanma ihtimali **4 kat** daha yüksektir.

Akşamüstü saatleri, antrenman yapmak için en ideal saatlerdir. Kas kuvveti ve vücut sıcaklığı, saat **16:00 ve 18:00** arasında en ideal seviyededir.

%7

Genç fitness'cıların sadece %7'si günlük tavsiye edilen 60 dakika orta-yüksek tempolu fiziksel aktivitede bulunmaktadır.

FOR ATHLETES.
FOR GROUPS.
FOR INTENSE WORKOUTS.

"S-Force Performance Trainer", küçük grup antrenmanından, cardio alanındaki bireysel antrenmanlara ve başlangıç seviyesinden, atletik sporculara kadar farklı gruplara hitap ederek, HIIT (Yüksek Yoğunluklu Interval Antrenmanı) antrenmanınızı bir üst seviyeye çıkararak sınırlarınızı zorlamanızı sağlayacak.

S FORCE
PERFORMANCE TRAINER

ender spor PERFORMANCE

47 YEARS

fitness@enderspor.com
T: (0212) 655 68 00
www.enderspor.com

world.matrixfitness.com
matrixlearningcenter.com
matrixfitnessturkiye
matrixfitnessturkiye

24 yöntemle yağ yakma genlerini hack'le

Kilo vermek için birçok yöntem mevcuttur. Koşu bandında köle gibi terleyebilir, ağırlık odasına kök salabilir ya da kendinizi sofranın zevklerinden mahrum bırakabilirsiniz. Ya da bazı hilelerle tüm sistemi kandırabilirsiniz. Çünkü artık bilimin bulguları sayesinde beynimizi yeniden programlamayı, biyolojimiz üzerindeki kontrolümüzü artırmayı ve günün her saatinde yağ yakmayı otomatikleştirmeyi becerebiliyoruz. İşte sizlere Doğa Ana'yı kandırmanın yöntemlerinden oluşan bir liste. Artık genlerimizi de fitleştirmenin vakti geldi.

01

Liflerin gücünden daha fazla faydalanın

Yağ fazlası olmayan bireylerin bağırsak bakterileri, fazla kilolu kişilere kıyasla daha sağlıklıdır. Her ne kadar bağırsak bakterisi sağlığında kalıtımsal etmenler önemli rol oynasa da, beslenme düzeninize yapacağınız bazı takviyeler işe yarayacaktır. NHS'de yapılan bir araştırmada,lif insülininin bağırsak bakterilerine probiyotik içeceklerden daha sağlıklı geldiği tespit edilmiştir. Lif alımını artırmak istiyorsanız, yer elmasını sarımsakla birlikte pişirip çorba ve salatalarınıza ekleyebilirsiniz.

Açlık atakları beyinde başlar, midede değil. Açlık krizi esnasında beynimizin özellikle görsel düşünmeden sorumlu bölgeleri daha aktiftir.

02
Çareyi sosyal medyada arayın (evet, yanlış okumadınız)

Açlık atakları beyinde başlar, midede değil. Açlık krizi esnasında beynimizin özellikle görsel düşünmeden sorumlu bölgeleri daha aktiftir. Bir dahaki sefere ağzınız sulanmaya başladığında aklınıza, canlı, merak uyandırıcı ve heyecan verici görüntüler getirmeye çalışarak beyninizi kandırın. Öğle yemeğinden sonra Instagram'da @natgeoadventure sayfasında gezinmek aklınızı yemek düşünmekten alıkoyabilir.

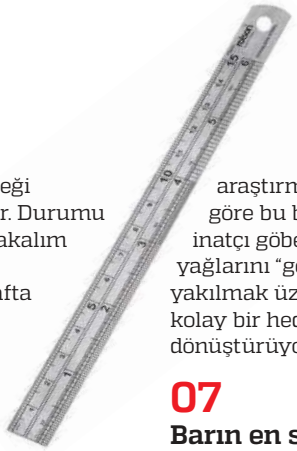
03
Depoyu boşaltın

Evrimsel gelişim sürecimiz dolayısıyla vücudumuz, potansiyel bir kıtlıktan sağ çıkabilmek için yağ depolamaya programlanmıştır. Fakat stratejik şekilde yemek yemeyi geciktirmek, kilo verme sürecini tetikleyebilir. Bath Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada, aç karnına egzersiz yapmanın PDK4 adı verilen bir geni harekete geçirerek vücudun yağ yakmasını sağladığı tespit edilmiştir. Bu etkiyi elde etmek için bir saat egzersiz yapmak yeterlidir. Pazar günü koşunuzu kahvaltıdan önce yapın.

04
Kaçamaklarınızı da düzene sokun

Bilimadamları artık iradenin de sonradan edinilen bir kişilik özelliği olmaktan ziyade biyolojik bir özellik olduğunu biliyor. John Hopkins Tıp'a göre bu, genlerimizin ağız sulandırıcı bir yemek menüsü karşısında verdiğimiz tepkiyi şekillendirebileceği anlamına geliyor. Durumu neden şansa bırakalım ki? "Hamburger Gecesi"ni her hafta yaptığınız bir etkinlik haline getirerek güdülerinizin etkisini denklemden çıkarın.

Araştırmalar 2700 kalorilik bir kaçamak gününün tüm hafta boyunca kişiyi daha fazla oburluk yapmaktan alıkoyabildiğini gösteriyor.



05
En iyisini en sona saklayın

Öğle arasında bir kaçamak yaratıp spor yapmak zihninizi ofis meşgalesinden bir miktar uzaklaştırmanızı sağlasa da, ağırlık antrenmanınızdan maksimum yağ yakma etkisini almak için ağır antrenmanları akşama saklamalısınız. Kronobiyoloji Bülteni'nde yayınlanan bir habere göre, vücut saatimize göre akşam altı sularında en güçlü halimize ulaşıyoruz. Bu zamanı tüm vücudu çalıştıran deadlift, over curl ya da press hareketleri içe geçirmek en yüksek derecede kas kazanımı sağlayacaktır. Daha fazla ağırlık kullanabilirsiniz.

06
Metabolizmanızı karpuzla besleyin

Baba göbeği kaçınılmaz bir son değildir. Üstelik babanızın fiziğiyle alakalı kalıtımsal bir durum da değildir. Sabahları tükettiğiniz sıvılarda değişiklik yaparak göbeğinizi kolay bir hedef haline getirebilirsiniz. Karpuz suyunda portakal suyundan daha az şeker bulunmasının yanı sıra, sitrullin açısından da zengindir. Paris Descartes Üniversitesi'nde yapılan araştırmalara göre bu bileşen, inatçı göbek yağlarını "gevşeterek" yakılmak üzere daha kolay bir hedef halinde dönüştürüyor.

07
Barın en sağlıklı ikilisi ile tanışın

Yağ yakmada sadece seçimlerinizin değil, atıştırmalıklarınızın da büyük bir etkisi var. Fıstıkta bol miktarda bulunan resveratrol, Avrupa Beslenme Bülteni'nde yayınlanan araştırmalara göre yağ hücrelerinin kalori yakma özelliğini güçlendiriyor. Peki resveratrol başka hangi gıdada bulunuyor? Üzüm ve daha çok kırmızı şarap.

08
Duşta mineral kullanın

Ilık bir duş spordan sonra dinlenme sürecinizi hızlandırmakla kalmaz, aynı zamanda biraz magnezyum içerikli duş ürünü kullanıldığında adiponectin adlı obezite karşıtı hormonun seviyesini artırarak yağlardan arınmanıza yardımcı olur.

09
Kokuların gücüne inanın

İşte bilimin en şaşırtıcı bulgularından biri: Osaka Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre, greyfurt kokusu vücudun yağ dokularına giden sinir yollarını harekete geçirerek daha fazla kalori yakmayı sağlıyor. Greyfurtun her zaman kolay bulunan bir meyve olmadığını ve her dakika yanınızda taşımak istemeyeceğinizi de düşünürsek, narenciye kokulu bir aftershave ürünü kullanmayı deneyebilirsiniz.

10
Tatlarla engelleyin

Kilo verme çabalarınız baş edilemez tatlı krizleri ile baltalanıyorsa, öğlen kahve içmeyi alışkanlık edinmenizde fayda var. Cornell Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada 200mg kafein almak tat alma cisimciklerini körelterek şekerli yiyeceklerin daha az zevk vermesine sebep oluyor.

11
Işığa çıkın

Karanlık kış sabahlarında yatak odasından çıkıp doğrudan otobüse atlamak ve iner inmez spor salonuna girmek vücudunuzun doğal ışığa olan açlığını tatmin etmenizi engeller ve yağ yakma planlarınıza gölge düşürür. North Western Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre sabah ışığına maruz kalmak sirkadyen ritmimizi "resetleyerek" metabolizma ile ilişkilendirilen hormonları olumlu yönde etkiliyor. İşe ya da spora gitmeden önce 20 dakika güneş almak önemlidir.

12
Yarım ay diyeti uygulayın

Yılbaşında aldığınız diyet kararını hala uyguluyor musunuz? Uygulamasanız daha iyi. Tazmanya Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre, iki hafta diyet-iki hafta ara prensibi metabolizmadaki düşüşü engelliyor.

13
Deniz ürünleri ile kaçamak yapın

Tokluk hormonu leptin seviyesi ne kadar düşükse, obeziteye yakalanma riskiniz o kadar yüksektir. Neyse ki, bilim adamları bu problemin üstesinden gelmek için etkili yöntemler buldular. Kabuklu deniz canlıları, yengeç ve ıstakoz, çinko minerali açısından zengindir ve bu mineral Life Sciences'ta yayınlanan bir habere göre leptin hormonu üretimini artırır.

14
Acıya katlanın

Acıyı seven herkes, acının metabolizmayı hızlandığını bilmelidir. Amerikan Mikrobiyoloji Cemiyeti'nde yapılan bir araştırmaya göre, acı biberdeki yanma hissinin kaynağı kapsaisin, sindirimle ilişkili genleri de "hackliyor" ve tüketildiğinde daha fazla kalori yakımı sağlıyor.

15
Kendinizi oyalayın

Uzun bir toplantının ardından gelen tatlı bir şeyler yeme isteğinin ardında yatan gerçek de tamamen bilimseldir. 'Stres genlerimiz' baskı altında kaldığımızda yağ oranı yüksek yiyecekler tüketme isteğini tetikliyor. Ama bunun üstesinden kolaylıkla gelinebilir. Cep telefonunuzda kısa bir süre oyun oynamanın anksiyete seviyesini düşürdüğü ve aynı zamanda ağır yiyecek arzusunu da bastırdığı tespit edildi. İradenizi geri kazanmak için üç dakikalık bir oyun seansı bile yeterlidir.

16
Yeşil enerji

Yağ depolarınız için aranan kan bulundu. McMaster Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre, yeşil çay tozu AMPK olarak adlandırılan 'maraton enzimi' salınımını artırıyor. Bu enzim daha uzun süre ve daha yoğun şekilde antrenman yapmanızı kolaylaştırıyor. C vitamini de besinlerin emilimini artırıyor. Bir tatlı kaşığı yeşil çay tozunu taze yabanmersini ile birlikte sabahları protein karışımınıza katabilirsiniz.

17
Meditasyona güvenin

11 saatlik mesailer kişisel zamanınızı çaldığı gibi daha fazla yağ depolamanıza sebep oluyor. Kronik stresin de kilo kontrolü ile ilişkili hormonların dengesini bozduğu biliniyor. Coventry Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre meditasyonun genetik düzeyde bile etkileri gözlemlenebiliyor. Meditasyon yapabilen biri değilseniz, araştırmalara göre bilardo oynamak da aynı zihinsel sakinlik etkisini yaratabiliyor. İnce görün!

18
Yağları çiğneyin

Kalori yakımını artırma konusunda gerçekten istekliyseniz, çalıştırmanız gereken asıl kasınız çenenizdir. Klinik Beslenme Bülteni'nde yayınlanan bir araştırmaya göre, yiyecekleri daha uzun süre ağızda tutmak ve daha fazla çiğnemek kalori yakımını artırıyor ve kan şekerini düzenliyor. Her seferinde en az 40 kez çiğnemeye çalışın.

19
Spor salonundaki sessizliğinizden kurtulun

Antrenmanlarınızı yine aksatmaya mı başladınız? Bunda ebeveynlerinizin de biraz suçu olabilir, zira VU Amsterdam Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre, spordan ne kadar keyif alacağımız genetik kalıtımla belirlenebiliyor. Yine de biraz ter atmaya işkence gözüyle bakmamalısınız. Araştırmalar sosyal iletişimin aldığımız planlara uyup uymamamızda büyük bir etken olduğunu gösteriyor. İnsanlarla biraz daha iç içe olmayı deneyebilirsiniz.

20
Kara büyü

Geceleri yediğiniz yulaf ezmesinde her zamanki meyveleri kullanmayı bırakıp biraz bitter çikolata kullanabilirsiniz. Nutrition'da yayınlanan bir araştırmaya göre bitter çikolatada bulunan polifenoller yağ depolama ile ilişkili genleri bastırıyor. Daha da iyisi, 600 kalorilik çikolata temelli bir kahvaltının gün içerisinde fazla yeme ihtimalini azalttığı gözlemleniyor.

21
Kahvaltıyı es geçmeyin

İster alkol, ister bolca kalorili bir kaçamak olsun; kötü beslendiğiniz bir akşamdan sonra sabah kahvaltısına kalkmayıp uyumak sıklıkla yapılan bir davranıştır. Fakat Ohio Eyalet Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre öğün atlama davranışları yağ depolamaya sebep olan genleri harekete geçirebiliyor. Öğünlerinizi gün içerisinde 12 saatlik bir sürece yayın. Gerekirse kahvaltıdan sonra kanepede biraz daha kestirebilirsiniz.

22
Krizleri gazoza geçiştirmeyin

Açlık krizlerini düşük kalorili gazlı içeceklerle geçiştirmek faydalı bir davranış değildir. George Washington Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre diyet içeceklerde bulunan kimyasal tatlandırıcılar yağ hücresi üretiminin dengesini bozarak kilo alımına sebep olabiliyor.

23
İyi dinlenin

Geç saatlere kadar uyanık kaldığınız bir gecenin ertesinde daha fazla yemek doğal bir davranıştır. Sleep'te yayınlanan bir araştırmaya göre beş saatten az uyumak, kandaki endokanabinoid miktarının artmasına sebep oluyor ve bu bileşen iradenin zayıflamasında oldukça büyük bir rol oynuyor. Yorgunluk sizi acıktırıyorsa, öğle sonrası saatlerde ofiste biraz merdiven çıkıp inin. 10 dakikalık bir egzersiz beyninizde kafein etkisi yapacaktır.

24
Soğuk duş alın.

En bariz ve en zor gerçekle yüzleşmeye hazır mısınız? Araştırmacılar, fazla kalori depolayan beyaz yağ hücreleri ve kalori yakan bej yağ hücrelerinin miktarlarını belirleyen önemli bir gen keşfettiler. Ve araştırmaya katılan kişilerin %44'ünün obezite riskinin bu genden dolayı yüksek olduğu tespit edildi. Fakat bu geni duş yaparken bile "hacklemek" mümkün. Günde bir kez normal 45 derece sıcaklığında duş yerine 18 derecede duş yapmak, bu yağ hücrelerinizin dengesini yeniden düzenlemeye yardımcı oluyor. Biraz dişinizi sıkın yeter.

ŞIKLIĞIN TAMAMLAYICISI
Babalar Günü'nde sevginizi, zarif tasarımı ve soft renkleriyle babanızın tarzının tamamlayıcısı olacak Lacoste markasının Moon saat modeli ile gösterebilirsiniz.

SEÇKİN TERCİH
Beymen çatısı altında bulunan dünyaca ünlü markaların, en seçkin koleksiyonlarından hediye seçiminizi yaparak babanızın şıklığına şıklık katabilirsiniz.

FİT ÇOCUKLARDAN EN COOL BABALAR GÜNÜ HEDİYELERİ

BABANIZ sizi bu günlere getirerek üzerine düşeni yaptı. Şimdi onu genç ve fit hissettirecek en havalı hediyeyi almak da size düşüyor.

HAZIRLAYAN: İREM ALTINALEV

HER ADIMDA MUTLULUK
FLO'nun zengin model seçenekleri arasında babanıza hitap eden hediyeyi bulabilir böylelikle onu her adımında mutlu edebilirsiniz.

SEVGİSİ KOKUSUNDA
Véronique Nyberg tarafından zıt unsurların birbirleriyle karşılaşmasının bir sonucu olarak oluşturulan Trussardi Riflesso ile babanıza yeni bir yaşam kokusu sunun.

ÖZEL ÜRETİM
IWC'nin 150'nci yaşını kutlamak için çıkardığı Jubilee koleksiyonundan 250 adet limitli üretilen Portugieser Perpetual Calendar Edition, '150 Years' modeli, Babalar Günü'nü eşsiz kılmak için en güzel seçenek olabilir.

RENKLİ HEDİYELER
United Colors of Benetton'nın, aksesuarlardan kıyafetlere uzanan geniş ve renkli ürün yelpazesi ile en uygun Babalar Günü hediyesini kolaylıkla bulabilirsiniz.

İKONİK ŞIKLIK
Gap, ikonik logo tişörtlerinin yanı sıra her kombine uyum sağlayan polo tişörtleri ile bu yaz babalarınız için çok konforlu seçenekler sunuyor.

EŞSİZ TASARIM

Tamamı metal olarak tasarlanan GMW-B5000D, G-SHOCK'un dayanıklılığını ve ruhunu kendine tarz edinmiş babalar için alternatifsiz babalar günü hediyesi olmakta iddialı.

ALTERNATİF ARAYANLAR

Şık ve kaliteli giyinmeyi seven babalar için deri ceketten kemere, ayakkabıdan cüzdana kadar geniş ürün seçeneği sunan DESA, babalar günü için birçok alternatif sunuyor.

KİŞİSEL BAKIM

Yoğun iş temposunda kendisine zaman ayıramayan babalara Philips, 14'ü 1 arada erkek bakım seti mg7720 ile kendilerini baştan ayağa yenileme imkanı sunuyor.

KORUMA KALKANI

Güneşten korunmaya özen gösteren erkekler için Bioderma pratik bir çözüm sunuyor. Photoderm Max Aquafluid Pocket 50+ ile babanızın cildinin en büyük koruyucusu olun.

BİR ÖRNEK

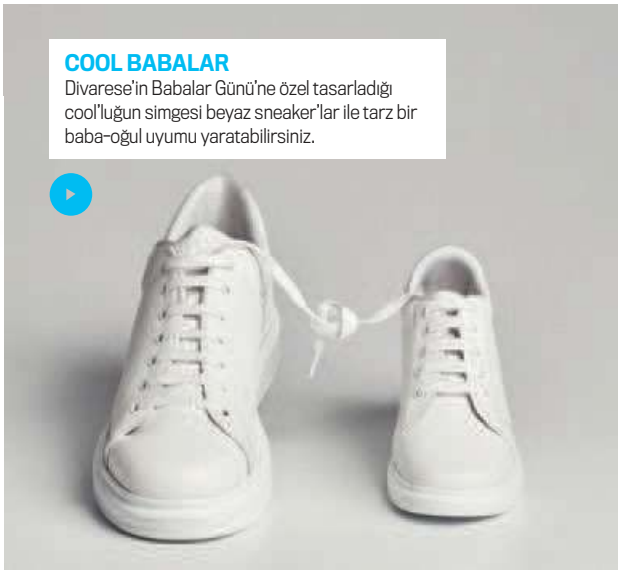
LC Waikiki'nin Babalar Günü'ne özel olarak hazırladığı koleksiyon ile babanıza ve kendinize bir örnek kombinler yaratabilirsiniz.

GENÇ KALMAK İSTEYENLERE

Kendini genç hisseden, dinamik ve stil sahibi babalar için geniş ürün yelpazesi ile 'Ali Alta Moda' Babalar Günü alışverişi için biçilmiş kaftan.

COOL BABALAR

Divarese'in Babalar Günü'ne özel tasarladığı cool'luğun simgesi beyaz sneaker'lar ile tarz bir baba-oğul uyumu yaratabilirsiniz.



MF Erkekleri bizi instagram'dan takip edin!

mensfitness_tr

MEN'S FITNESS SOSYAL MEDYADA!

Instagram'dan **mensfitness_tr** adresinden bizi takip edebilir, yeni konularımızdan, röportajlarımızdan, beslenme tüyolarımızdan faydalanabilirsiniz.

EN FİT FOTOĞRAFINIZ MEN'S FITNESS TARAFINDAN BEĞENİLSİN!

VÜCUT REHBERİ

Evde bir ayda forma gir!

Temel ekipmanlarla yepyeni bir vücuda sahip ol.

Bazen şöyle bir durup baktığınızda fitness endüstrisinin kendini sürekli yeni bir şeyler bulmaya zorladığını hissedebilirsiniz. Her geçen gün önümüze daha iyi diyetler, daha iyi antrenman prgramları ve daha iyi ekipmanlar sürülüp duruluyor. Hal böyle olunca, hem fitness endüstrisi hem de tüketiciler, yılların tecrübeleri ile sınanmış temel ekipmanlara burun kıvırmaya başlıyor. Dumbbell'lar bunun en büyük örneği olabilir. Eminiz ki sizin de yatağın altında tozlanmaya bırakılmış bir çift dumbbell'ınız vardır. Evet bu tip temel ekipmanlar yenilikçi ya da şaşırtıcı teknolojilerle bezeli değildir fakat gerçekten işe yararlar. Bu yüzden şimdi ayağa kalkın, o dumbbell'ların tozunu alın ve sizler için hazırladığımız bu dört haftalık planla evinizden ayrılmadan vücudunuzu şekle sokmaya başlayın.

Plan nasıl işliyor

Takip eden sayfalardaki antrenmanlardan her birini, dört hafta boyunca haftada bir kez uygulayın. Belirtilen set, tekrar ve dinlenme miktarlarına dikkat edin. Her hafta kullandığınız ağırlık miktarını artırmaya odaklanın.

ANTRENMAN 1 PAZARTESİ

Elinize en son dumbbell aldığınızda hangi hareketleri yaptınız? Muhtemelen biceps curl ya da lateral raise hareketleri yapmışsınızdır. Yanlış anlamayın, bunlar kötü değildir fakat dumbbell ile yapabileceğiniz ve vücudunuzu daha faydalı şekilde çalıştıracak birçok farklı hareket mevcuttur. Bu antrenman programındaki egzersizlerin tümü, fonksiyonel fitness gelişimi sağladığı ve görünüşünüzü toparlamakla kalmayıp aynı zamanda kuvvetlenmenize de yardımcı olduğu için seçilmiştir. İlk hareket olan dumbbell swing, kalça hareketine odaklanır ve bu da güç üretimi için önemlidir. Overhead Squat omuz stabilitesini, dengeyi sınar ve vücudu yanal hareketlerle çalıştırır (birçok insan yanal hareketlerden ziyade dikey hareketler yapmaya eğilimlidir) Press-up, klasik bir sırt genişletme dokunuşu yaparken, leg raise hareketi de genellikle ihmal edilen alt karın kaslarını çalıştırır.

1 DUMBBELL SWING

Set: 3
Tekrar: 10
Dinlenme: 60 sn.

Dumbbell'ı bacaklarınızın arasından geçecek şekilde, belinizden hareket ederek sallayın ve arıdından kalçanızı ileri doğru iterek ağırlığı omuz yüksekliğine kadar yukarı sallayın. Hareketi tersine yaparak hemen sıradaki tekrara geçin.

2 OVERHEAD SQUAT

Set: 3
Tekrar: 10
Dinlenme: 60 sn.

İki ağırlığı da doğrudan başınız üzerine kaldırarak başlayın ve aynı anda beliniz ve dizinizi bükerek squat pozisyonuna geçin. Ağırlıkların aşağı inmesine izin vermeyin.

3 SIDE LUNGE

Set: 3
Tekrar: 8 (bir taraf)
Dinlenme: 60 sn.

İki elinize de birer dumbbell alın. Yana doğru uzun bir adım atın ve ağırlığınızı verdiğiniz taraftaki dizinizi, ayak parmaklarınızın hizasını geçmeyecek şekilde bükün. Denge bacağınızı tekrar düzelterek doğrulun ve başlangıç pozisyonuna döndükten sonra bu kez diğer tarafa doğru bacağınızı uzatarak hareketi tekrar edin.

4 PRESS-UP RENEGADE ROW

Set: 3
Tekrar: 8
Dinlenme: 60 sn.

İki elinize birer dumbbell alarak pres-up hareketi uygulayın ve hareketin zirve noktasında ağırlıklardan birini kendinize çekin. Ağırlığı inidirn ve diğer ağırlığı çekerek bir tekrarı tamamlayın.

5 LEG RAISE

Set: 3
Tekrar: 8
Dinlenme: 60 sn.

Ayaklarınız arasına bir dumbbel alın ve topuklarınız yere çok yakın konumlanacak şekilde ayaklarınızı yerden kaldırın. Bacaklarınızı düz tutarak tam dik pozisyona gelecek şekilde yukarı kaldırın. Kontrollü bir şekilde indirin ama topuklarınızı yere değdirmeyin.

ANTRENMAN 2 ÇARŞAMBA

Haftanın ilk antrenmanında olduğu gibi bu seans da fonksiyonel hareketlere odaklanır. Ani bir güç çıkışı ile bir ağırlığı alt bir konumdan başınızın üzerine kadar kaldırdığınız power snatch hareketinden daha çok fonksiyonel fayda sağlayan egzersiz bulmak zordur. Sonraki egzersiz jump squat, antrenmanda yorulmaya başladığınız noktada kuvvet kazanımına devam etmenizi sağlamanın güvenli bir yöntemidir. Seansın sonundaki iki abs hareketi de karın kaslarınızı geliştirmede uygulayabileceğini en etkili egzersizlerdendir.

1 POWER SNATCH

Set: 3
Tekrar: 10
Dinlenme: 60 sn.

Bir elinize bir dumbbell alın ve dizlerinizi bükerek hafif çömeldikten sonra bacaklarınızın arasında tutun. Belinizi, ve dizlerinizi aniden düzelterek ağırlığı başınızın üzerine kaldırın. Vücudunuz düz bir forma girdikten sonra yarım squat pozisyonuna geçin ve ağırlığı başınızın üzerinde "yakalayıp" doğrulun.

2 SQUAT PRESS

Set: 3
Tekrar: 10
Dinlenme: 60 sn.

Dumbell'ları omuz seviyesinde tutun ve squat pozisyonuna geçin. Ardından doğrulun ve ağırlıkları doğrudan başınızın üzerine kaldırın. Ağırlıkları indirerek başlangıç pozisyonuna dönün.

3 JUMP SQUAT

Set: 3
Tekrar: 6
Dinlenme: 60 sn.

Dumbbell'ları yanlarınızda tutarak başlayın ve yarım squat pozisyonuna geçin. Düz bir şekilde sıçrayın ve yere yavaşça inerek sıradaki tekrara geçin.

4 WINDMILL

Set:2
Tekrar: 10 (bir taraf)
Dinlenme: 60 sn.

Bir dumbbell'ı başınızın üzerinde tutun ve diğer elinizi bacağınız üzerinde aşağı doğru gezdirerek belinizden yana eğilin. Hareket boyunca gözlerinizi ağırlıktan ayırmayın.

5 ROLL-OUT

Set: 3
Tekrar: 10
Dinlenme: 60 sn.

Dumbbell'ları omuzlarınızın altında tutarak dizleriniz üzerine çökün. Hareketi kontrol etmek için karın kaslarınızı kullanarak ağırlıkları mümkün olduğunca ileri doğru yuvarlayın ve başlangıç pozisyonuna geri dönün.

ANTRENMAN 3 CUMA

Haftanın son antrenmanına geldik fakat hareketlerin kolaylaşmasını beklemeyin. Hatta bu seansın ilk hareketi, programın en zorlayıcı hareketi olabilir. Çok karmaşık ve ağır gözükmesinin yanı sıra, squat pozisyonundan başlayarak ağırlıkları doğrudan başınızın üzerine kaldırmaya çalışmak ciddi bir mobilite ve kontrol yeteneği gerektirir. Seans, neredeyse tek başına bile bir antrenman sayılabilecek Turkish get-up ile bitiyor.

1 BACK OF STEEL

Set: 3
Tekrar: 10
Dinlenme: 60 sn.

Dumbbell'ları başınızın üzerinde tutun ve overhead squat pozisyonuna inin. Squat pozisyonundayken ağırlığı omuz yüksekliğinize indirin ve başınızın üzerine tekrar kaldırın. Squat pozisyonundan çıkmadan indirme ve kaldırma hareketine devam edin.

2 ONE-LEG ROMANIAN DEADLIFT

Set: 2
Tekrar: 10 (bir taraf)
Dinlenme: 60 sn.

Ağırlıklar uyluğunuzun önünde duracak şekilde tek ayak üzerinde durun. Kalçanızdan eğilerek ağırlıkları yere indirin. Ağırlıkları bacaklarınızdan uzaklaştırmamaya dikkat edin.

3 ONE-LEG SQUAT

Set: 2
Tekrar: 6-8 bir taraf
Dinlenme: 60 sn.

Dumbbell'ları yanınızda tutarak tek ayak üzerinde durun. Göğsünüzü dik bir pozisyonda tutarak tek bacak squat pozisyonuna geçin. Tekrar doğrulun. Bir bacakla tüm tekrarlayı yaptıktan sonra diğer bacağa geçin.

4 WOODCHOP LUNGE

Set: 3
Tekrar: 8 bir taraf
Dinlenme: 60 sn.

Bir dumbbell'ı omzunuzun üzerinde tutarak başlayın. Ağırlığa göre çaprazda kalan ayağınızla ileri doğru bir lunge hareketi yaparken aynı anda ağırlığı çapraz hareket edecek şekilde aşağı indirip diğer tarafınıza geçirin.

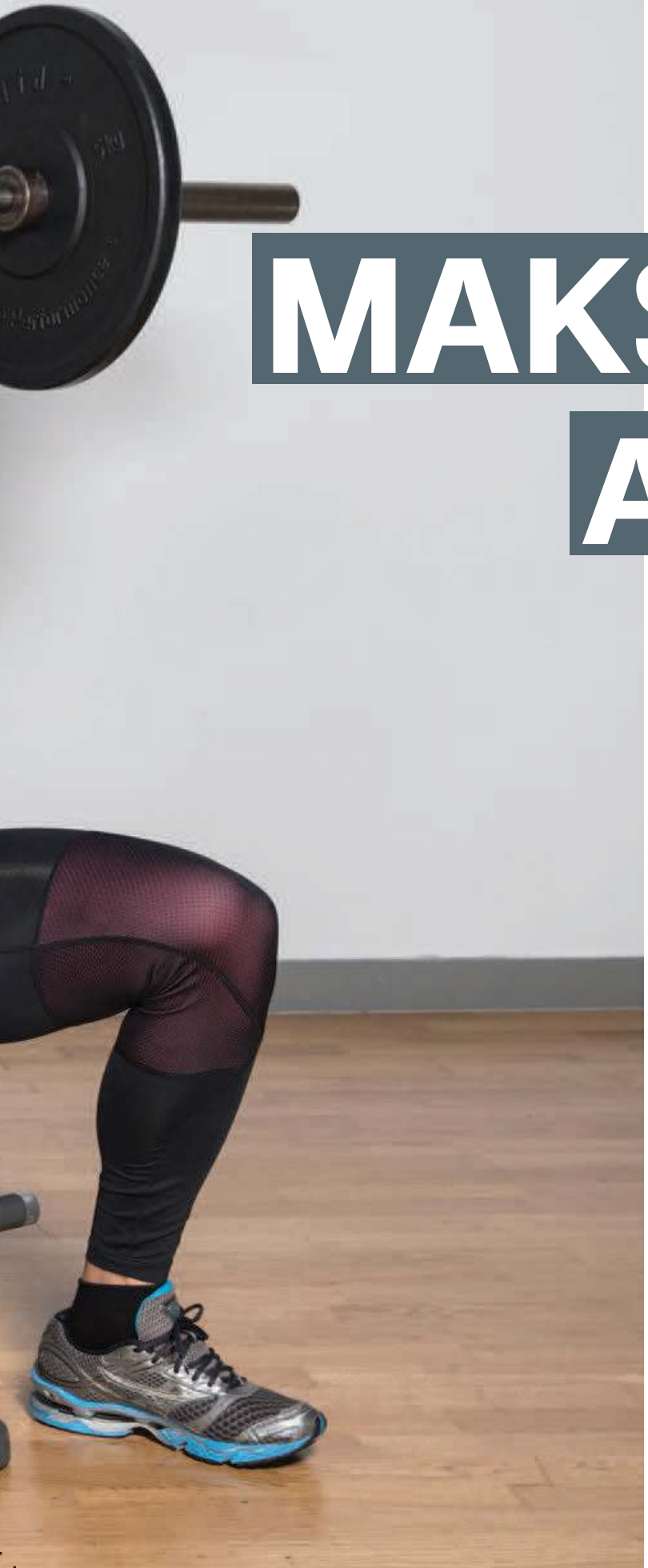
5 TURKISH GET-UP

Set: 2
Tekrar: 6 bir taraf
Dinlenme: 60 sn.

Yüzünüz üzerinde bir dumbbell tutarak yere sırt üstü uzanın. Ağırlığı tuttuğunuz taraftaki dizinizi bükün. Önce diğer elinizin üzerine kalkın ve ardından kalçanızı yerden kaldırın. Düz tuttuğunuz bacağınızı gövdenizin altına çekin ve elinizi yerden kaldırarak dik durun.

NASIL YAPILIYOR?

Hareketlerdeki set, tekrar ve dinlenme talimatlarına uyun. Her antrenmanı haftada bir kez, dört hafta boyunca uygulayın ve ağırlık miktarını her hafta yükseltmeyi hedefleyin. Bir önceki seansta kullandığınız ağırlığı not alın ve sonraki seanslarda bu ağırlığı geçecek şekilde kendinizi motive edin. Son haftaya geldiğinizde Antrenmandaki ana harekette ekstra bir tek tekrarlık set ile maksimum ağırlığınızı test edeceksiniz.



MAKSİMUM AĞIRLIK

Dört haftalık bu planla kuvvetinizi son raddede sınayın ve her zamankinden daha ağır kaldırmaya başlayın.

Güçlenme konusunda ciddiyseniz, büyük hareketlerde tek seferde kaldırabileceğiniz maksimum ağırlığı bilmeniz gerekir. Sınırlarınızı sınayacak şekilde kendinizi geliştirmek, kuvvet kazanmanıza ve merkezi sinir sisteminizi geliştirmenize yardımcı olacak düşük tekrarlı setler yaparak daha fazla kas lifini harekete geçirmeyi başarmaktan geçer. Fakat böyle bir çalışmaya başlamadan önce, bazı konularda bilgi sahibi olmanız gerekir.

SQUAT

Isınma ve ana antrenmanlarınızdaki squat setlerinde tüm tekrarları aynı şekilde yapmaya özen gösterin. Barı aynı şekilde kavrayın, ağırlık rafından çıkarken aynı sayıda adım atın (ideali üçtür) ve ağırlığı kaldırırken aynı mental aşamalardan geçin. Yüksek ağırlıklara geçerken daha önce defalarca yaptığınız bir hareketi yapıyor olmak size avantaj sağlar.

DEADLIFT

Unutmayın: Bacaklarınıza gerçekten sürtmüyorsanız, yeteri kadar iyi denemiyorsunuz demektir. En kolay yöntem, barı kavradıktan sonra kendinizi pozisyonun "içine çekmektir". Ayak parmaklarınız barın tam altında kalacak şekilde barı bacaklarınıza sürtmeniz gerekir. Barı kaldırmadan önce kollarınızdaki gerilimi oluşturun ve kürek kemiklerinizi geriye doğru çekiyormuşsunuz gibi hayal ederek sırtınızı gergin tutun.

BENCH PRESS

Bench press tekniğinizi geliştirmede başlangıç konumu çok önemlidir. Kollarınızı 45 derece açı yapacak şekilde iyice açarak pozisyona girin. Ağırlığı kaldırırken ön kollarınız dik konuma geçmelidir. Formunuza güvenmiyorsanız birisinden yardım alabilirsiniz. Böylece ağırlığı almadan önce kürek kemiklerinizi birbirine yaklaştırabilir ve daha stabil bir forma girebilirsiniz.

ANTRENMAN 1 BACK SQUAT MAX.

11 DUMBBELL JUMP SQUAT

Set: 3
Tekrar: 5
Dinlenme: 60 sn.

Neden Patlayıcı güç çıkışı sağlayan bu hareket hızlı tepki veren kas liflerini harekete geçirir ve sinir sisteminizi ateşleyerek daha fazla kas lifinin kullanılmasını sağlar. Tekrar sayısı düşüktür çünkü bu harekette nicelikten çok nitelik önemlidir.

Nasıl Ayaklarınızı omuz genişliğinde açarak dik durun ve ellerinize dumbbell alın. Squat yapın ve ani bir hareketle sıçrayın. Yumuşak bir şekilde inin ve doğrudan sıradaki tekrara geçin.

Maksimum set

İlk üç hafta set ve tekrarları tarif edildiği şekilde yapın. Dördüncü hafta ekstra bir tekrarlık back squat yaparak maksimum ağırlığınızı sınayın. Başaramazsanız, ağırlığı yaklaşık %5 düşürerek bir kez daha deneyin.

2 BACK SQUAT

Set: 4
Tekrar: 5, 4, 3, 2
Dinlenme: 3.dk.

Neden Bacak hareketlerinin en iyilerinden bri olan bu hareket, alt vücudun tamamını çalıştırır ve çok yüksek ağırlık kullandığınızda vücudunuzun savrulmaması için gövdenizi kontrol etmek adına tüm üst vücudu da harekete geçirdiği için adeta bir tüm vücut hareketine dönüşür. Son derece fonksiyonel bir egzersizdir. Eğer mobilite sıkıntısı çekmiyorsanız, antrenmanlarınızın olmaz olmazı haline getirmenizi öneririz.

Nasıl Ayaklarınızı omuz genişliğinde açtıktan sonra barı omuzlarınıza yerleştirin. Gözlerinizi yaklaşık 2 metre uzakta, zemine kitleyerek omurganızı doğru forma sokun ve bir sandalyeye oturur gibi çömelin. Kalçanız diz hizanızı geçene kadar alçalın. Doğrulurken ağırlığınızı topuklarınızda tutun.

3 INCLINE BENCH PRES

Set: 3
Tekrar: 10
Dinlenme: 60 sn.

Neden Bench'i eğimli kullandığınızda ağırlığı azaltmak zorunda kalırsınız fakat bu hareket omuz stabilizasyonu için iyidir.

Nasıl Bench'i 45 dereceye ayarlayın ve sırt üstü uzanın. Barı göğsünüzün üzerinde, ellerinizi omuz genişliğinde açacak şekilde kavrayarak tutun. Barı göğsünüze değene kadar indirin ve tekrar itin.

4 INCLINE DUMBBELL PRESS

Set: 3
Tekrar: 6-8
Dinlenme: 60 sn.

Neden Bu hareket de halter ile yapılan türevine benzer fakat bir önceki egzersiz ile yorulmanıza rağmen biraz daha devam etmenizi sağlar. Ayrıca omuz eklemleri çevresindeki kasların stabilizasyonunu sınar.

Nasıl Bench'i 45 dereceye ayarlayın ve sırt üstü uzanın. Kollarınızı düz bir şekilde yukarıda tutarak iki elinize de birer dumbbell alın. Ağırlıkları göğüs yüksekliğine indirin, dirseklerinizi vücudunuza yakın tutun ve ağırlıkları tekrar yukarı kaldırarak başlangıç pozisyonuna dönün.

5 DIAMOND PRES-UP

Set: 3
Tekrar: 6-8
Dinlenme: 60-90 sn.

Neden Aldatıcı şekilde zor bir egzersizdir. Ellerinizi birbirine yaklaştırarak elmas şekli oluşturmak triceps bölgesine baskıyı artırır. Bu harekette yeniyseniz, tekrar sayısına ulaşamadığınızda şaşırmayın. Sadece formunuzun bozulmasına engel olun.

Nasıl Press-up pozisyonuna girin, ellerinizi birbirine yaklaştırarak baş parmak ve işaret parmaklarınızı birleştirin. Karın kaslarınızı sıkarak vücudunuzu düz bir pozisyona sokun ve gövdenizi aşağı indirip tekrar yukarı itin.

ANTRENMAN 2 DEADLIFT MAX

1 KETTLEBELL SUMO DEADLIFT

Set: 3
Tekrar: 10
Dinlenme: 60 sn.

Neden Deadlift'in bu türevi, hamstring ve kalça hareketine odaklanmanızı sağlayacak bir hareket modeli çıkarmak için iyi bir tercihtir. Hafif bir ağırlık kullanacağınız için, bir sonraki egzersizde daha ağır deadlift hareketlerine geçmeden önce kaslarınızı yormaz.

Nasıl Normal deadlift hareketinden daha geniş bir duruşla başlayın ve giryayı bacaklarınızın arasına yerleştirin. Gövdenizin açısını değiştirmeden bacaklarınızı düzleştirerek harekete başlayın. Bacaklarınızı düzleştirdikten sonra kalçanızı iterek doğrulun.

Maksimum set

İlk üç hafta set ve tekrarları tarif edildiği şekilde yapın. Dördüncü hafta ekstra bir tekrarlık back squat yaparak maksimum ağırlığınızı sınayın. Başaramazsanız, ağırlığı yaklaşık %5 düşürerek bir kez daha deneyin.

2 DEADLIFT

Set: 4
Tekrar: 5, 4, 3, 2
Dinlenme: 3 dk.

Neden Birçok kişi için tartışmalı bir fikir olsa da, deadlift tüm vücuda güç kazandıran en etkili hareketlerden biridir. Ayrıca, genellikle yeterince çalıştırılamayan sırt kaslarını da hedef alarak postürün düzelmesinde etkilidir.

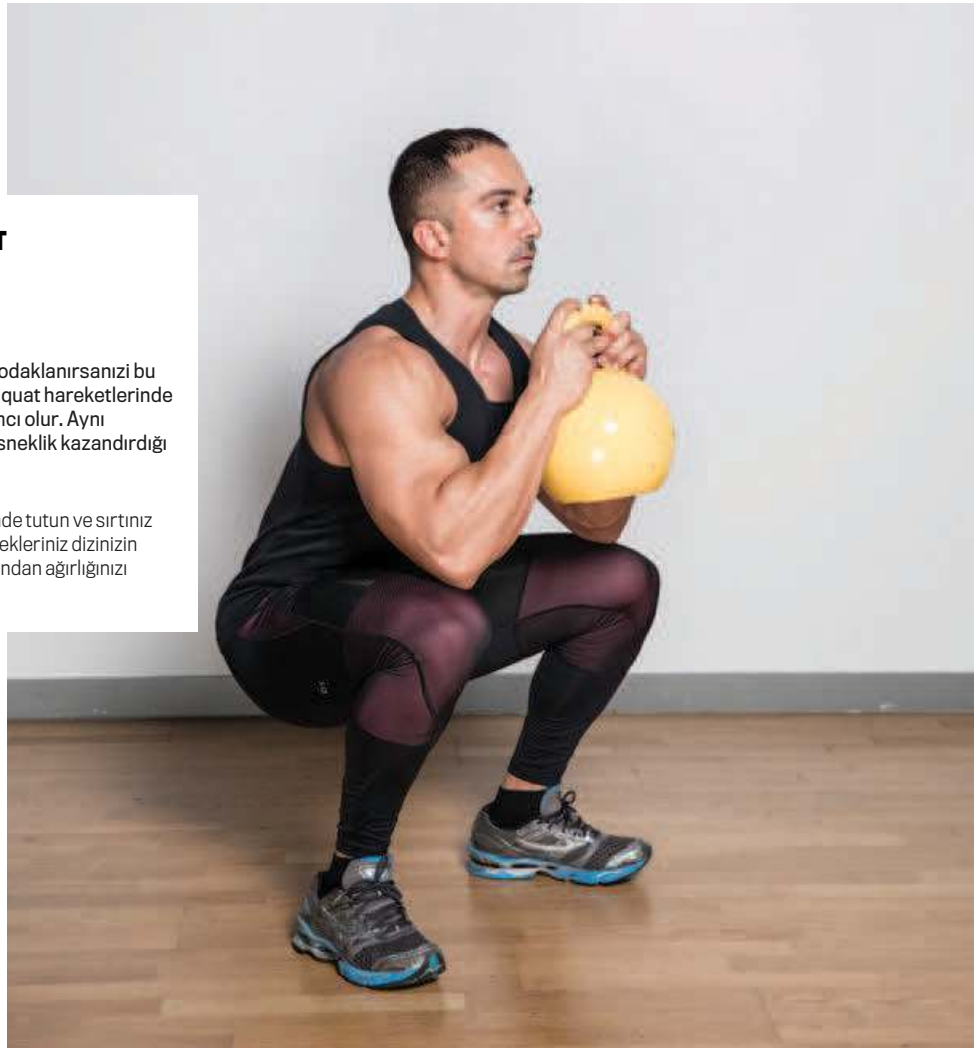
Nasıl Üst tutuş ile barı kavrayacak şekilde başlayın ve ellerinizi omuz genişliğinizin biraz dışında açın. Hamstring kaslarınıza yüklenerek ve dizlerinizi düzelterek harekete başlayın. Bar dizleriniz geçtikten sonra tamamen doğrulabilirsiniz.

3 KETTLEBELL GOBLET SQUAT

Set: 3
Tekrar: 10
Dinlenme: 60 sn.

Neden Dirseğinizi dizinize değdirmeye odaklanırsanızı bu hareket mobilitenizi geliştirerek derin squat hareketlerinde daha fazla performans almanıza yardımcı olur. Aynı zamanda kasık ve ayak bileklerine de esneklik kazandırdığı için iyi bir ısınma hareketidir.

Nasıl Giryayı iki elinizle göğsünüzün önünde tutun ve sırtınız ile gövdenizi dik tutarak squat yapın. Dirsekleriniz dizinizin iç kısımlarına değene kadar çömelin. Ardından ağırlığınızı topuklarınıza vererek doğrulun.



4 FRONT SQUAT

Set: 3
Tekrar: 10
Dinlenme: 60 sn.

Neden Barı önünüze almak quad kasları üzerindeki etkiyi artırmanın yanı sıra daha güvenli bir egzersiz imkanı sunar. Öne eğilip belinizi incitme riskiniz azalır.

Nasıl Barı rafından kaldırın ve omuzlarınızın ön kısmında, avuçlarınız yukarı bakacak şekilde konumlandırın. Gövdenizi dik tutarak squat yapın ve topuklarınıza yüklenerek doğrulun.

5 BULGARIAN SPLIT SQUAT

Set: 2
Tekrar: 6-8 (bir taraf için)
Dinlenme: 60 sn.

Neden Squat'ın bu türevi quad kaslarını hedef alır ve bu kas grubu yüksek ağırlıklı squatlar için çok önemlidir. Ayrıca bacaklarınızın serbestçe hareket etmesine imkan tanıyarak iki tarafınızın da eşit şekilde güçlenmesine yardımcı olur.

Nasıl Arkada kalan ayağınızı bir bench'in üzerine, öndeki ayağınızı da bench'in yaklaşık 60 cm önüne koyduktan sonra iki elinize de birer dumbbell alın. Gövdenizi dik tutup, dizlerinizi bükere alçalın ve ardından tekrar doğrulun. Dizinizin ayak bileğiniz ile aynı hizada olduğundan emin olun. Bir taraf ile tüm tekrarları tamamladıktan sonra taraf değiştirin.

ANTRENMAN 3 BENCH PRESS MAX.

1 DUMBBELL BENCH PRES

Set: 3
Tekrar: 10
Dinlenme: 60 sn.

Neden Antrenman, kaslarınızı ısıtmak ve ayrıca omuz eklemleri etrafındaki stabilite kaslarını harekete geçirmek için ana hareketin dumbbell türevi ile başlıyor.

Nasıl Ayaklarınızı doğrudan dizlerinizin hizasında olacak şekilde yere basarak bench'e sırt üstü uzanın ve dumbbell'ları göğsünüzün üzerinde tutun. Göğsünüze doğru indirin ve ardından ayaklarınızı yere sıkıca basarak ağırlıkları yukarı itin.

Maksimum set

İlk üç hafta set ve tekrarları tarif edildiği şekilde yapın. Dördüncü hafta ekstra bir tekrarlık back squat yaparak maksimum ağırlığınızı sınayın. Başaramazsanız, ağırlığı yaklaşık %5 düşürerek bir kez daha deneyin.

2 BENCH PRES

Set: 4
Tekrar: 15, 4, 3, 2
Dinlenme: 3 dk.

Neden Doğru uygulanan bench press tüm vücudu çalıştırır ve yüksek ağırlıklar kullanmanıza olanak tanır. Formunuzun doğru dolduğundan emin olmalısınız.

Nasıl Barı omuz genişliğinizin biraz dışından kavrayın ve lateral kaslarınızı sıkarak barı rafından almadan önce bir baskı alanı oluşturun. Tavana bakarak her seferinde barı aynı hizada ittiğinizden emin olun. Barı göğsünüze indirin. Kuvvetli şekilde itin, hareketin zirve noktasında biraz durun ve sıradaki tekrara geçin.

3 ROMANIAN DEADLIFT

Set: 3
Tekrar: 10
Dinlenme: 60 sn.

Neden Hamstring kuvvetini artırmak deadlift hareketi için önemlidir. Bu egzersiz teknik olarak deadlift'ten daha basittir. Bu sebeple biraz daha yüksek ağırlıkla çalışılabilir.

Nasıl Üst tutuş ile barı uyluklarınızın hemen dışından kavrayın. Kalçanızdan eğilerek barı uyluklarınız boyunca aşağı indirin. Hareket boyunca barın bacağınıza yakın olmasına dikkat edin. Hamstring bölgenizde güçlü bir gerilim hissedene kadar eğilin ve hareketin üst noktasında kalçalarınızı sıkın.

4 SNATCH-GRIP DEADLIFT

Set: 3
Tekrar: 10
Dinlenme: 60 sn.

Neden Bu harekette tutuşunuz daha geniş olduğu için barı daha geniş bir hareket düzleminde kaldırırsınız ve bu da büyüme hormonu salınımını artırır.

Nasıl Halteri omuz genişliğinizin neredeyse iki katı genişlikte kavrayın. Topuklarınızı yere sıkıca basarak ve göğsünüzü dik tutarak kalçanızı ileri itin ve barı kaldırın.

Sağlıklı erkeklerin tavuk rehberi

Her zaman kurtarıcımız olan, bir beslenme harikası tavuğu hem yeni, hem eski tekniklerle en lezzetli ve en besleyici şekilde hazırlayın.

01 PARÇALAR VE BESİN DEĞERLERİ

Tavuk eti, her yerde kolaylıkla bulunabilen bir protein yiyeceğidir. İster Tupperware'ler içerisinde buzluğunuzda saklayın, ister bir restoranda dumanı tüte tüte önünüze gelsin, bir süre sonra sürekli tavuk yemek sıkıcılaşabilir. İşte sizi bu monotonluk kurtarmak için buradayız. Burada göreceğiniz tarifler ve hazırlama yöntemleri ile, tüylü eski dostumuzu her zamankinden daha lezzetli hazırlayabileceğiz.

A GÖĞÜS
Tavuğun bu kesiminin spor yapan herkesin buzdolabında illa ki bulunmasının bir sebebi var. 100 gram göğüs etinde yaklaşık 23 gram protein bulunur. Bu değer standart bir protein içeceğine yakındır.

B KANAT
Kilo verme planlarınıza ters düştüğünü sanmayın. Moleküler Metabolizma Bülteni'nde yayınlanan bir araştırmaya göre, kanat bölgesinde bulunan aminoasitler beyinde tokluk hissi ile ilişkili hücreleri uyararak doyma hissinin daha hızlı oluşmasını sağlıyor.

C KALÇA
Circulation'da yayınlanan bir araştırmaya göre, daha kalorili olmasına rağmen, yüksek mono-doymamış yağ oranı ile kardiyovasküler sağlığa etkisi olumludur. Ayrıca son derece doyurucudur.

D BUT
Daha koyu renkli but etinin özellikle B3 olmak üzere B vitamini içeriği zengindir. B vitamini, hücre bölünmesinin sağlıklı devam etmesine yardımcı ve gen bozulmasını engelleyerek vücutta tümör gelişimi riskini azaltır.

02 HAZIRLAMA YÖNTEMLERİ

Bütün bir tavuğu bir haftalık öğlen yemeğine dönüştürmek için önce kaliteli bir masat ile kemik sıyırma bıçağınızı bileyin. Kesme işlemi esnasında hareket etmeyecek kadar ağır bir kesme tahtası işinizi daha kolay yapmanıza yardımcı olacaktır. Tavuğu tahta üzerinde yan çevirin ve bacaklarını bükerek kalça kemiğinin yerinden çıkmasını sağladıktan sonra keserek ayırın. Ardından kanatları eklemlerinden keserek ayırın.

Şimdi tavuk makasını elinize alın ve tavuğu düzelttikten sonra göğüs kafesini ve omuz eklemlerini keserek sırt kısmını göğüs kısmından ayırın. Göğüs kısmı aşağıda kalacak şekilde koyun ve orta kemiğinden keserek iki parçaya ayırın. Bacaklarda ise beyaz yağ hattından ve eklemlerinden keserek kalça kısmını but kısmından ayırın. İşte sadece 5 dakikada bir tavuktan yedi porsiyon çıkardınız.

03 SIFIRDAN TARİFLER

Ünlü tavuk fast-food zincirleri baharat karışımlarını istedikleri kadar sır gibi saklasınlar. Biz sağlıklı ve fit tariflerle kendi yarattığımız lezzetlerin tadını çıkarmayı da biliriz. Bu lezzetli tariflerle önce tabakta hiçbir şey bırakmayacak, adından spor salonuna koşacağız.

TAVUK SEÇERKEN

Lezzetli bir tavuk yemeği, alışveriş aşamasında başlar.

AĞIRLIĞI
Kasabınıza istediğiniz tavuğu detaylıca anlatın. Büyük, sağlıklı bir tavuk ortalama 1.2 kg ağırlığındadır ve 2-3 aylıktır.

ŞEKLI
Tavuğumuzun görünüşü de sağlıklı olmalı. Vücut yapısı güçlü gözüken tavukların eti daha lezzetlidir. Etinin sıkı, bacaklarının uzun olmasına dikkat edin.

CİNSİ
Serbest gezen tavukları tercih edebilirsiniz fakat en lezzetli seçenek organik olanlardır. Organik tavuklarda kümesteki hayvan sayısı 1000 civarıdır ve yaşamlarının üçte birini dışarıda geçirirler.

A

HAVUÇ PÜRELİ TAVUK

2 porsiyon
2 parça göğüs tavuk eti
Marine için:
2 diş sarımsak, doğranmış
100ml zeytinyağı
5g limon kabuğu rendesi
Tuz, karabiber
Püre için:
8 havuç
2 yemek kaşığı tereyağı
2 tatlı kaşığı çekilmiş kimyon

HAZIRLANIŞI
Eti marine edin ve üzerini kapatarak 1 saat buzdolabında bekletin. 90 dakika boyunca 90 derecede pişirin ve ateşten alıp 20 dakika dinlendirin. 15 dakika ızgarada kızartarak derisini çıtırlaştırabilirsiniz. Havuçları 230 derecede 20 dakika pişirin. Piştikten sonra kimyon ve tereyağı ile mutfak robotunda püre haline getirin. Servis ederken önce püreyi tabağa yayın üzerine tavuğu yerleştirin ve baharatlarla süsleyin.

B

ASYA MUTFAĞINDAN KANAT

4 porsiyon
1 kg tavuk kanadı
140ml zeytinyağı
140ml pirinç sirkesi
3½ tatlı kaşığı soya sosu
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı kavrulmuş susam yağı
1 tatlı kaşığı agave şurubu
1 litre bitkisel yağ
40g patates nişastası
40g un

HAZIRLANIŞI
Zeytinyağı, pirinç sirkesi, soya sosu, tuz, susam yağı ve agave şurubunu bir kasede karıştırın ve kanatları içine atarak 30 dakika buzdolabında bekletin. Bitkisel yağı derin bir tencerede 180 derecede ısıtırken, patates nişastası ile unu karıştırın ve kanatları una bulayın. Kanatları her seferinde beşer tane olmak üzere 7 dakika kızartın, süzgeç üzerinde üç dakika kurumaya bırakın ve biraz acı sosla servis edin.

C

AKDENIZ USULÜ TAVUK KALÇA SALATA

4 porsiyon
8 parça tavuk kalça
2 havuç, doğranmış
1 soğan, doğrammış
5 diş sarımsak
150 ml su
500g yeşil zeytin, çekirdekleri ayıklanmış
Salata için:
170g kinoa
Kırmızı biber, doğranmış
½ salatalık, doğranmış
150g domates, ikiye bölünmüş

HAZIRLANIŞI
Havuç ve soğanları bir tavada bir tavada yağda 3 dakika pişirin. Sarımsak, su ve zeytinleri ekleyin. Ardından tavukları da ekleyip kısık ateşte 45 dakika pişirin. Bu esnada kinoayı haşlayıp salata ile karıştırın ve üzerine zeytinyağı, balzamik sirke gezdirip beyaz peynir ufalayın. Butları fazladan zeytin ile servis ederek Akdeniz lezzetine doyun.

D

MANTARLI TAVUKLU MAKARNA

4 porisyon
8 parça but
1½ litre tavuk suyu
45g kurutulmuş mantar
2 tatlı kaşığı mısır nişastası
2 tatlı kaşığı tereyağı
Soğan, doğranmış
2 diş sarımsak, dilimlenmiş
70 ml viski
140 ml az yağlı krema
2 tatlı kaşığı hardal
250g tagliatelle makarna

HAZIRLANIŞI
Küçük bir tavada tavuk suyunu kaynatın ve ocaktan alın. Mantarları suya atıun ve 30 dakika beklettikten sonra mısır nişastasını karıştırın. Ayrı bir tavada butları dört dakiak tereyağı, soğan ve sarımsakla pişirin. Tavuk suyu, viski, krema ve hardalı ekleyip karıştırın ve kısık ateşte bir saat boyunca, butları 15 dakikada bir çevirerek ağır ağır pişirin. Makarnayı hazırlayın, soslayın ve tavuklarla birlikte servis edin.

YAĞ YAKMADA YENİ BİLİMSEL YÖNTEMLER

Etkili biçimde kilo vermenin ve verdiğiniz kiloları geri almamanın sırrı, çok sıkı antrenman yapmakta değil, akıllıca antrenman yapmaktadır. Kas grupları arasında geçiş yapmak ve tüm hareket hatlarını kullanmak en iyi şekilde yağ yakmanıza olanak tanır.

ATEŞİ YÜKSELT

Bu dairesel antrenman kan akışınızı hızlandıracak, metabolizmanızı yükseltecek ve kalori yakım süresini 24 saate çıkaracaktır. Pazartesi ve Perşembe günleri uygulayabileceğiniz programda süpersetler arasında 20 saniye, her turun sonunda 90 saniye dinlenin. Dinlenme süreleri kısa gözükebilir fakat yağ yakımını artırmak için bu gereklidir.

SÜPERSET1

01
BENT-OVER BARBELL ROW
12 TEKRARLIK 4 TUR

Sırt, biceps ve arka deltoidleri çalıştıran bileşik bir üst vücut hareketi ile kalp ritminizi yağ yakma aralığına yükseltiyoruz.
Halteri üst tutuş ile, omuz genişliğinizin biraz dışından kavrayın, bacaklarınızı bükün ve belinizi düz tutarak öne doğru eğilin (A). Halterin aşağı sarkmasına izin verin. Alt karın bölgenize doğru çekin (B). Duraksayın ve kontollü şekilde başa dönün.

02
REVERSE DUMBBELL LUNGE
BİR BACAK İÇİN 12 TEKRARLIK 4 TUR

Şimdi eforunuzu alt vücuda geçireceğiz. Bu harekette bacaklarınızı ayrı ayrı çalıştırarak set süresini uzatacak ve kalori yakımını artıracağız. Dik durun ve iki elinize de birer dumbbell alın (A). Karın kaslarınızı sıkarak sağ baacağınızı geriye atın ve ağırlığınızı sol bacağınıza verin. İki bacağınızı da 90 derece açı yapacak şekilde bükerek alçalın (B). Sol ayağınızdan kuvvet alarak doğrulun. İki bacak ile hareketi tamamladıktan sonra 20 saniye dinlenin.

ANTRENMANIN SÜRESİ:
25 DK.
4 HAFTADA
SONUÇ VERİYOR.

SEVİYESİ:
ZOR

03A

03B

04A

04B

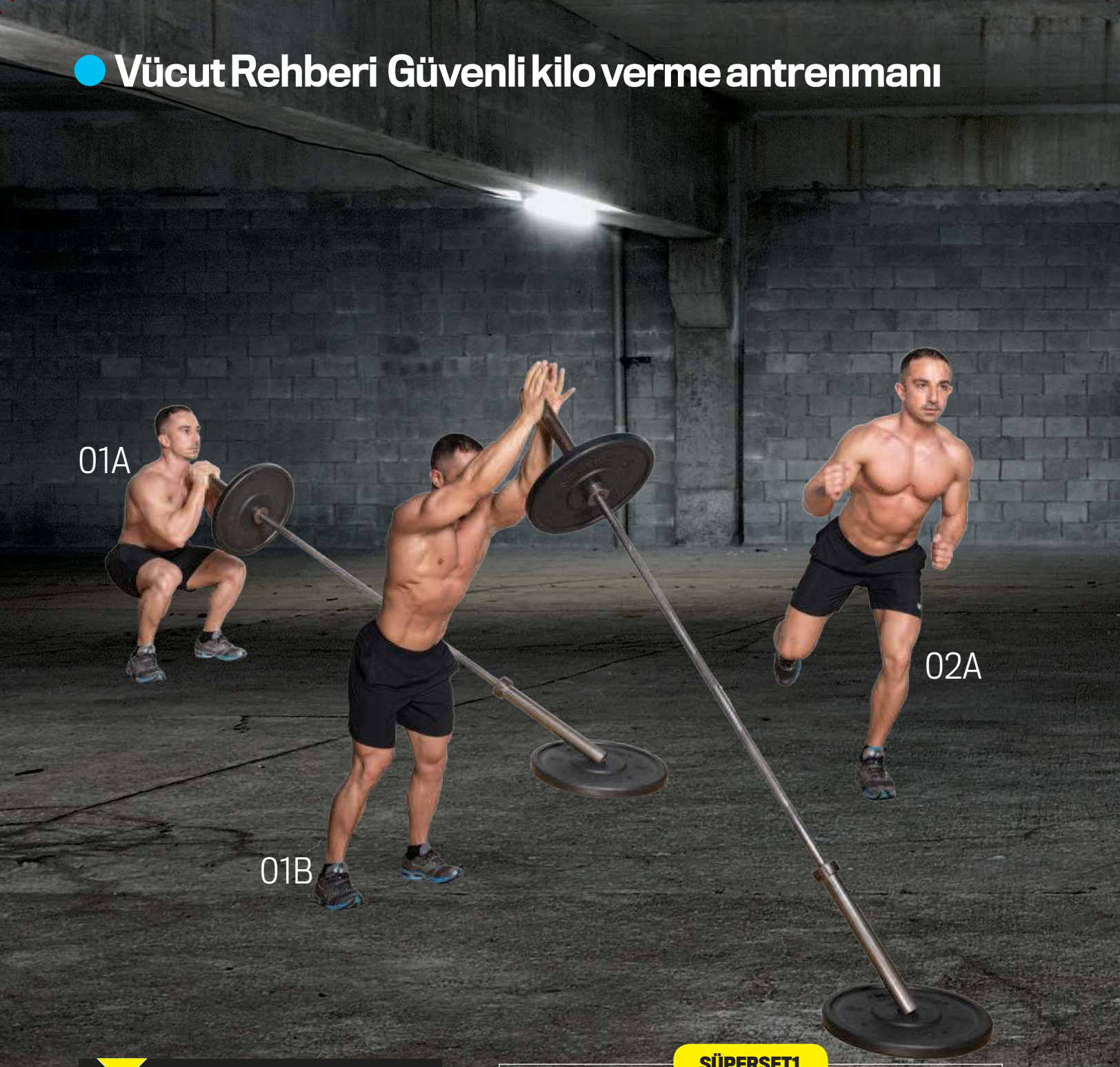
SÜPERSET2

03
DUMBBELL PUSH PRESS
12 TEKRARLIK 4 TUR

Kan dolaşımınızı tekrar üst vücuda çekerek yoğunluğu bir sevie artıracak, yağ yakmaya devam edeceğiz. Ayaklarınızı omuz genişliğinde açarak dik durun ve iki elinize de birer dumbbell alıp omuz yüksekliğinde tutun (A). Dizlerinizi hafif bükerek ivme kazanın ve ağırlıkları başınızın üzerine kaldırın (B). Yavaşça başa dönün.

04
DOUBLE SUITCASE DEADLIFT
12 TEKRARLIK 4 TUR

Tekrar bacaklara dönerek bitiriyoruz. En büyük kas grubunu çalıştıran bacak antrenmanları maksimum efor gerektirdiği için daha fazla kalori yaktırır. Dik durun ve kalçanızı geriye çıkararak, avuçlarınız içeri bakacak şekilde giryaları kavrayın (A). Belinizi düz ve omuzlarınızı yüksek tutarak kalçanızdan hareket edin ve ağırlıkları kaldırın (B). Bir saniye durun ve ağırlıkları indirin. İkinci tura geçmeden 90 saniye dinlenin.



ÜÇ BOYUTLU ABS

"Ateşi Yükselt" programı ile fazladan kalori yakımını tetiklediniz. Şimdi sıra elde edeceğiniz sonuçları tüm açılardan geliştirmeye geldi. Egzersiz hareketlerimizi dikey eksene kısıtlamak zorunda değiliz. Gündelik hayatımızda üç eksende hareket ettiğimize göre, bunu antrenmanlarımızda da taklit etmeliyiz. Bu çok-yönlü hareketleri Salı ve Cuma günleri uygulayın. Süpersetler arasında 90 saniye dinlenin.

SÜPERSET1

01
LANDMINE THRUSTER
12 TEKRARLIK 4 TUR

Antrenmanı hem üst hem alt vücudu çalıştırarak yağları adeta kazıyarak yakan thruster hareketi ile başlatıyoruz. Ayaklarınızı omuz genişliğine açarak dik durun ve halterin bir ucunu yere sabitledikten sonra diğer ucunu göğsünüz hizasında tutun. Mümkün olduğunca derin bir squat yapın (A). Ağırlığı başınızın üzerine kaldırarak doğrulun (B). Bu bir tekrardır.

02
LATERAL SKATER JUMP
TEK TARAF İÇİN 6 TEKRARLIK 4 TUR

Genellikle birçok antrenmanda atlanan yanal hareketler, EPOC seviyesini yükselterek kalori yakım süresini 24 saate kadar artırır. Dizlerinizi hafif bükerek tek ayak üzerinde durun (A). Ani bir hareketle destek ayağınız üzerinde yana doğru sıçrayıp diğer ayağınız üzerine inin (B). Hiç beklemeden tekrar sıçrayın ve diğer ayağınız üzerine inin.

ANTRENMANIN SÜRESİ:
30 DK.
4 HAFTADA
SONUÇ ALINIYOR.

SEVİYESİ:
ORTA

03B

02B

03A

04A

04B

SÜPERSET2

03
ONE ARM KETTLEBELL SWING
BİR KOL İÇİN 10 TEKRARLIK 4 TUR

Muhtemelen daha önce iki elinizle tek bir girya tuttuğunuz swing hareketini uygulamışsınızdır. Tek el ile yapılan bu hareket ise daha fazla kalori yakmayı sağlar. Ayaklarınızı omuz genişliğinden biraz daha fazla açarak dik durun ve dizlerinizi bükerek giryayı tek elinizle tutun. Deadlift egzersizindeki bel hareketini uygulayarak kalçanızı geriye doğru çıkarın (A). Sırtınızı düz tutarak giryayı omuz yüksekliğine kadar kalkacak şekilde sallayın (B). 10 tekrardan sonra kol değiştirin.

04
BEAR CRAWL
15 TEKRARLIK 4 TUR

Antrenmanı yerde yapılan bir hareketle bitiriyoruz. Bu hareet tüm vücudunuzu 360 derece çalıştırarak fazla yağ yakmanızı sağlayacaktır. Dört ayak üzerine çömelin ve ellerinizi omuz, dizlerinizi ise kalça hizasında yere koyun (A). Dizleriniz yere değmeyecek şekilde emekleyerek beş adım sola, beş adım sağa hareket edin(B). Bu bir settir.

DEAD LIFT 101

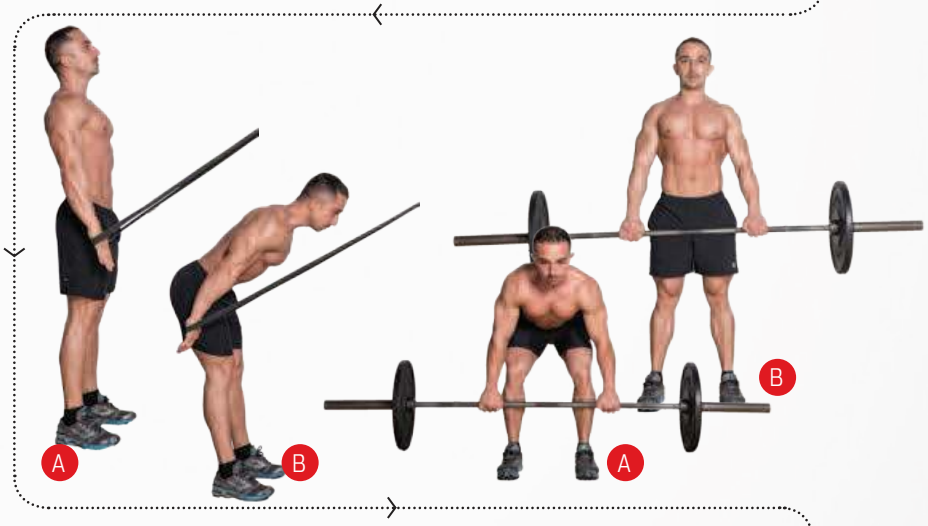
Deadlift, seçkin sporcuların kuvvet antrenmanlarının demirbaşıdır. Bu harekette uzmanlaştığınızda çok daha kolay şekilde kuvvet kazanır, kaslarınızı daha kolay koordine edebilirsiniz. Doğru tekniği bir kez kavradıktan sonra ağırlıkların ne kadar kolay kalkacağına siz de şaşıracaksınız.

01
DOWEL HIP HINGE
10 TEKRARLIK 3 SET

Önce, hamstring ve kalça bölgelerinizi çalıştırmayı öğrenmelisiniz. Bu bölgeler deadlift hareketi için son derece önemlidir. Ağırlıksız bir barı (ya da sopayı) bir elinizle alttan bir elinizle üsten, arkanızda tutun (A). Dizlerinizi bükerek ve göğsünüzü dik tutarak kalçanızdan doğru eğilin ve kalçanızı geriye çıkartarak barı kafanızın ve sırtınızın üstünde tutun (B). Kalçanızı sıkarak ve öne çekerek doğrulun.

02
DUVARDA ROMAN DEADLIFT
10 TEKRARLIK 3 SETR

Bir duvardan destek alarak bir önceki kalça hareketini uygulayın fakat bu kez halter kullanarak hamstring, kalça ve sırt bölgenizi güçlendirmeye başlayın. Duvardan bir adım uzaklaşın ve barı uyluklarınızın önünde tutun (A). Ağırlığınızı topuklarınıza kaydırın, öne doğru eğilerek kalçanızı duvara değdirin. Barı baldırlarınıza kadar indirmeniz gerekiyor (B). Kalçanızı ileri doğru çekerek doğrulun.



03
BANDED LAT PULL DOWN
8 TEKRARLIK 3 SET

Barı baş yüksekliğinde bir yuvaya oturtun ve omuz genişliğinizden biraz daha açık mesafede bara iki direnç bandı takın. Kollarınızı düz tutarak bantları kavrayın ve geriye doğru yürüyerek barı gerdirin. Bu noktada ellerinizi aşağı, yanlara doğru çekin (B). İki saniye bekleyin ve hareketi tersine uygulayın.

04
BLOCK PULL
6TEKRARLIK 3 SET

Barı blok yükseltilerin üzerine koyarak öne doğru eğilip omuz genişliğinin biraz dışından kavrayın (A). Sırtınızı ve dirseklerinizi düz tutun ve ayaklarınızı sıkıca yere basarak, kalçanızı öne doğru iterek barı kaldırın. Uyluklarınıza kadar kaldırmanız yeterlidir (B). Hareketin üst noktasına rahat bir pozisyona ulaştığınızda ağırlığı tekrar indirmeye başlayın. Artık deadlift'e hazırsınız.

ÖN HAZIRLIKLA GÜÇLENİN

Başlar başlamaz kaldırabileceğiniz en yüksek ağırlıkla deadlift yapmaya çalışmak uzun vadede sakatlıklara sebep olmaktan başka bir sonuç vermez. Bir adım geriden başlayın ve bu dört hareketle, ağırlıklı bir halteri kaldırırken kullanacağınız hareket sistemini geliştirin.

POSTÜRÜNÜZÜ DÜZELTİN

Barı yerden kaldırmak kolay gözükebilir fakat tekniğiniz doğru değilse potansiyel kuvvetinizi veremeyebilirsiniz. Postürünüzü doğru geliştirdiğinizde deadlift hareketinin sunduğu hız, kuvvet ve kas kazanımını tam olarak elde edebilirsiniz.

AŞAMA EĞİLİN

Ayaklarınızı squat yapacak şekilde açın: Ayak başparmaklarınız hafifçe dışa dönük konumlandığında kalça kaslarınızdan daha fazla güç alırsınız. Bar doğrudan ayaklarınızın üzerinde olmalı ve bu hatta hareket etmelidir. Belinizden eğilin, kalçanızı geriye çıkarın ve barı yukarıdan kavrayın. Dizlerinizi büküp kalçanızı alçaltarak kaval kemiklerinizi bara değdirin.

AŞAMA DOĞRULUN

Sırt ve kalça kaslarınızı gerdirerek derin bir nefes alın ve ayaklarınızı yere sıkıca basın. Barı kaval kemiğiniz boyunca yukarı çekin. Dizlerinizi geçtiğinde kalçanızı ileri iterek barı uyluklarınıza dayayın. Dizleriniz ve kalçanız tamamen düzeldiğinde göğsünüzü yukarı, omuzlarınızı geri çekin. Hareketin üst noktasında barı bir saniye tutarak gücünüze şahit olun.

AŞAMA HAZIRLANIN

Ağırlığı kaldırmadan önce kaslarınızın sıkı olması doğru postür için hayati derecede önemlidir. Dirseklerinizi düzelterek kitleyin ve barı bükmeye çalışırmış gibi dirseklerinizi içeri çekin. Göğüs kafesinizi yukarı kaldırarak sırt kaslarınızı gerdirin ve gözlerinizi bir iki adım önde yere kitleyin. Bar, ayaklarınız ve omuzlarınız aynı hizada olmalı. Ağırlığı kaldırmaya hazırlanın.

Kalp sağlığına taze bir yaklaşım

İceceklerinize meyve ekleyerek kardiyovasküler rahatsızlık riskini azaltın.

Narenciyeler bol miktarda C vitamini barındırdıkları için sevilirler fakat sağlığımıza bundan çok daha büyük etkileri bulunur. ARYA Atherosclerosis bülteninde yayınlanan bir araştırmaya göre misket limonu, damarlarda plak birikimi sebebiyle kalp krizi riskini artıran damar tıkanıklığına karşı koruma sağlıyor. Araştırmacılar bunun sebebini tam olarak anlamak için daha fazla bilimsel araştırmaya ihtiyaç duyulduğunu söylese de, meyvede bulunan flavonoid bileşenlerinin etkisi olduğunu düşünüyor. Bol buzlu bir maden sodasına biraz taze misket limonu sıkabilirsiniz. Vodka ekleyip eklememeniz konusunda yorum yapamıyoruz...

SADECE BİR PORSİYON MİSKET LİMONU, GÜNLÜK ÖNERİLEN C VİTAMİNİ TÜKETİMİNİN %31'İNİ KARŞILAR.

SPORTSTER
ROADSTER™
Muazzam yüksek torklu 1200 cc hava soğutmalı Evolution™ motor ve benzersiz garaj tarzıyla bilinenin çok ötesinde bir sürüş deneyimi.
HARLEY-DAVIDSON® BOSPHORUS
Atatürk Oto Sanayi Sitesi, 53.Sokak, No:3, 34398, Maslak, İstanbul
0212 356 53 53
info@bosphorusmotor.com
ALL FOR FREEDOM
FREEDOM FOR ALL™
MOTOR
HARLEY-DAVIDSON
CYCLES

REVIGEN®

SCIENCE FOR HAIR

Detaylı Bilgi ve internet sitesi için QR kodu cep telefonunuza okutunuz

VIVATINELL
UNITED KINGDOM
UNIT E38, BRADLEY HALL TRADING ESTATE
BRADLEY LANE, STANDISH, WIGAN, WN6 0XQ

Revigen is a registered trademark of Vivatinell Ltd.

e-mail: contact@vivatinell.com

Produced in the UK

MİGROS

watsons